lumie® Zest

USER GUIDE
GUIDE D'UTILISATION
BEDIENUNGSANLEITUNG
BRUKSANVISNING
GEBRUIKSAANWIJZING

Important!

Intended use: Lumie Zest is a personal care product for use in the home, office and when travelling.

If the product is damaged please contact us before use.

Do not use Zest if the screen covering the LEDs is damaged or missing.

Keep the unit away from heat, water and damp.

Clean only with a dry or lightly moistened cloth.

For indoor use only.

This appliance does not have an on/off switch. To power down or reset the appliance, remove the mains power adaptor from the wall socket.

Use only the mains power adaptor supplied.

Children using the light, or playing near it, should be supervised.

Do not attempt to service any part of the unit.

This product conforms to the electromagnetic compatibility standard for medical devices and is unlikely to cause interference affecting other electrical and electronic products in its vicinity. However, radio transmitting equipment, mobile phones and other electrical/electronic equipment can interfere with this product; if this happens simply move the product away from the source of interference.

At the end of its life, do not throw the unit out with normal domestic waste. Please take it to an official recycling point to be disposed of responsibly.

SN	Serial number		Do not place in household waste. Dispose of at a recycling centre.		Double-insulated (Class II electrical)
CE 0120	European Declaration of Conformity: Class IIa Medical Device		Read instructions for use		AC (alternating current) power supply
	Manufacturer: Lumie, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.		Caution		Member of the 'Green Dot' recycling scheme
	Keep dry		For indoor use only		Recyclable

Introduction

Lumie Zest combines two functions in one convenient product: a wake-up light with a sunrise alarm to wake you naturally, and a SAD and energy light, to provide you with the bright light your body needs in the dark winter months.

Its compact design makes it suitable for use at home, in the office or to take with you when you're travelling.

Wake-up light

Lumie Zest wakes you with a sunrise that naturally helps to regulate your sleep and wake patterns. You'll wake up in a better mood, find it easier to get up and feel more energetic during the day.

Ideally, you should use the wake-up light all year round to help keep your sleep and wake cycles on track.

In clinical trials, 'dawn simulators' such as Zest have been shown to improve mood, energy, productivity and the quality of sleep and awakening[1]. They can also help sufferers of SAD (Seasonal Affective Disorder) and winter blues cope with dark winter mornings.

SAD and energy light

Zest's light therapy function will provide you with the bright light your body needs during the dark winter months. It can help to boost your energy levels, put you in a better mood and make you feel more awake[2]. Light therapy is safe and is proven to help alleviate the winter blues and SAD[3].

Our circadian rhythms are strongly influenced by light and the short wavelengths around the blue part of the spectrum are known to be particularly important. Because the white LEDs used in Zest are rich in blue light, they offer an effective alternative to the white fluorescent tubes used in larger lightboxes.

[1] Acta Psychiatr Scand 1993 Jul; 88 (1):67-71.
[2] J Affect Disord. 2000 Jan-Mar;57(1):55-61.
[3] Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

Please read these instructions carefully to get the most out of your Zest.

Features

Zest is supplied with some recommended settings for getting started; all you need do is set the current time and the time you want to wake up.

The default settings are:

- A 30-minute sunrise at 60% brightness to wake you gently.
- A clock display that automatically dims to a low level.
- A 90-minute timed session of light therapy at 20% brightness.

Alternatively, Zest provides a range of other options to suit your personal preferences. For example, you can choose:

- An alarm sound in addition to the sunrise to help you wake up.
- A shorter 15-minute sunrise and a choice of final sunrise brightness.
- A clock display that is off or stays bright at night.
- A light therapy session of between 1 and 99 minutes.
- A light therapy brightness of between 20% and 100%.

Getting started

Here's how to set up your Zest for the first time.

To set the time

- Connect the mains power adaptor to the socket on the side of the unit.
- Plug in the unit and switch on at the mains.

You will then be prompted to enter the essential settings:

Display shows (for example)	What you do
13:00	Use ▲ or ▼ to set the current time (24-hour format). Press **menu** to continue.
07:00	Use ▲ or ▼ to set the time you want to be woken up (24-hour format). Press **menu** to continue.
	At this stage you can ignore the remaining options. Wait 12 seconds for the normal display.

You're now ready to use Zest as a wake-up light or as a SAD and energy light.

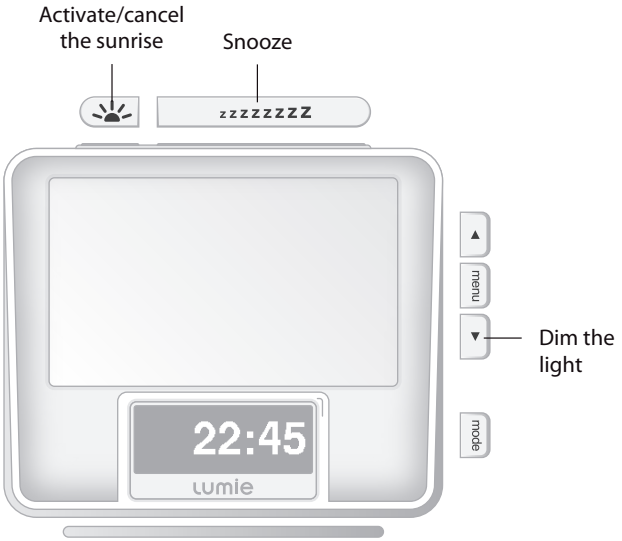
Using Zest as a wake-up light

To position Zest

- Remove the stand from the recess at the back of Zest.
- Attach it to the base so the product stands upright.
- Position it near the head of your bed.

The ideal place is on a bedside table, at arm's length, near a power socket.

To activate the wake-up light



When you're ready to go to sleep you need to explicitly activate the wake-up light for the following morning.

- Press .

The light fades off and the display briefly confirms the wake-up time; for example:

07:15

It then shows the current time, with the alarm symbol to show that the alarm is set; for example:

You'll be woken up with a gradual sunrise followed by an audible alarm if you chose one.

To snooze

- Press **zzzzzzzz**.

This gives you another nine minutes before the sunrise (and alarm sound, if you've chosen one) is repeated.

To cancel the alarm sound

- Press .

This also clears the ialarm symbol from the display.

To turn off the light

When the alarm is off:

- Hold down ▼.

Alternatively the light and any alarm sound will turn off automatically after 30 minutes.

Using Zest as a SAD and energy light

When to start light therapy

Start light therapy as soon as you feel the early signs of winter blues or SAD - often in September or October - if you start to feel lethargic, anxious or irritable. You should notice positive benefits after using Zest for three or four days in a row.

Use light therapy every day, but if the weather is bright you may feel you can skip a day. As spring comes around you will probably start to cut back your light therapy; your body will tell you if it's too soon and if you notice your symptoms returning simply use your Zest again for a few days.

Light therapy is proven to put you in a better mood, to boost alertness and to help you feel more awake so Zest is ideal for use at work. Use it wherever and whenever you need to restore concentration and give yourself a mental boost.

What time of day?

If you're using Zest to help with the winter blues or SAD, bright light in the morning has been shown to be most effective.

If you feel lethargic in the afternoon, or fall asleep too early, use Zest in the late afternoon/early evening.

It's best to avoid bright light too close to bedtime - within about three hours - as you may find it difficult to get to sleep.

Once you've found a pattern that's right for you, try to use it around the same time every day.

What settings?

If you use Zest at about 50cm/20in, as suggested, then a 20-minute light therapy session at 100% brightness is the recommended standard for effective SAD treatment. If you're more comfortable with the light at less than maximum brightness then the length of your session is automatically adjusted to ensure you benefit from your light therapy.

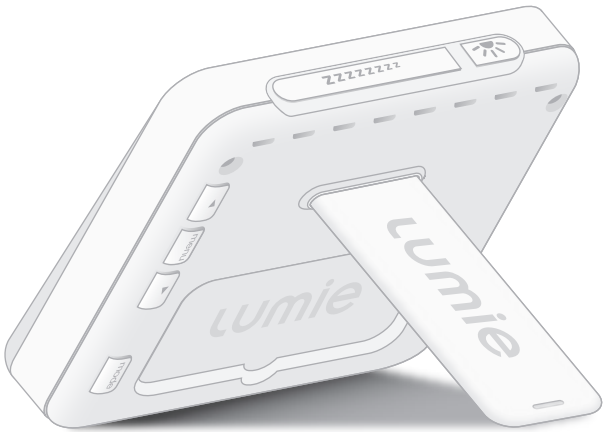
The following table shows the alternative combinations of brightness setting and session duration:

Brightness setting					
Session duration	**T 90**	**T 50**	**T 30**	**T 25**	**T 20**

Note: If you find yours eyes ache slightly, try reducing the brightness or switch off for a while.

To position Zest

- Remove the stand from the recess at the back of Zest.
- Clip it into the slot on the back of the product:



- Position Zest at arm's length (about 50cm/20in).
- Use the stand to angle the light towards your face so the light reaches your eyes, but avoid looking directly at the light.

You can use Zest whilst you're on the computer, when you're watching TV, at mealtimes, etc. Dark glasses, tinted lenses or closing your eyes will all limit the effects of light therapy.

Precautions regarding light therapy

Research shows that light therapy is very safe. However, please check with your doctor first if any of the following apply:

- You have a major eye problem or have had eye surgery;
- You have been advised to avoid bright light or are taking medication that may cause photo-sensitivity;
- You have been diagnosed with depression or other mood/sleep disorders. This is especially important if you are also taking medication for this, since light therapy can also affect your mood.

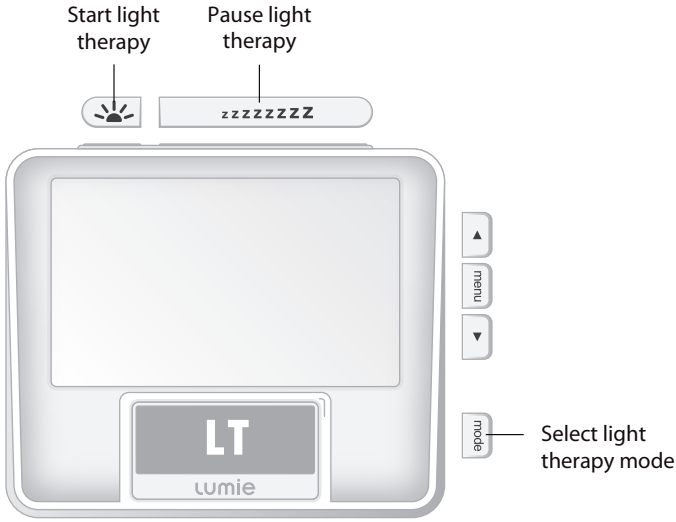
A few people experience side effects but these are generally mild (including headaches, eye strain, nausea or hyperactivity) and can usually be solved simply by switching off the light. Over the next few days, gradually build up the time you spend in front of it to find a treatment time that works best for you.

Some people complain of difficulty sleeping and often this is down to using light therapy too close to bedtime.

If you have any problems while using Zest, or if you've been using the light for a week but haven't noticed any benefit, please call Lumie or speak to your doctor.

IMPORTANT: the guidelines in this leaflet are not medical directions for treating any condition. If your doctor has suggested using light therapy, follow their instructions and discuss any effects with them.

To start a light therapy session



- Press **mode** to select light therapy mode.

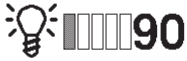
The display shows:

LT

When you're ready to start light therapy:

- Press ☀.

The display shows the brightness setting and the number of minutes of light therapy remaining; for example:



To pause a light therapy session

If you want to take a short break from a session:

- Press **zzzzzzzz**.

The light fades off and the display flashes the number of minutes remaining; for example:

75

The timer pauses to ensure you receive the correct length of therapy.
To resume:

- Press **zzzzzzzz** again.

Additional light therapy

If you feel the need for additional light therapy at any time you can turn on the light for as long as you want. This feature is also available in wake-up light mode.

- Hold down ▲ to set the light level you want.
- Hold down ▼ to turn the light off.

Note: If you leave the light on it will automatically turn off after 90 minutes.

Wake-up light options

This section summarises the options available to let you customise the wake-up light.

To check a setting

If you're not in wake-up light mode:

- Press **mode**.
- If the alarm is activated (shown on display) press to cancel it.
- Hold down **menu** until the display shows the first setting:

- Press **menu** to step through the options until the one you want is shown; see table below.

To change a setting

When the setting you want is shown:

- Press ▲ or ▼ to step through the alternative options.
- Press **menu** to confirm your setting.
- Either press **menu** to choose another setting or wait 12 seconds to return to normal operation.

The following table explains the meaning of each setting:

Default display	What it sets	Options
	Time you want to be woken up.	7:00 am
	Current time.	13:00 pm
	Final sunrise brightness.	20%, 40%, 60%, 80% or 100% maximum brightness

Default display	What it sets	Options
	Alarm sound.	Off, 20%, 40%, 60%, 80% or 100% maximum volume
	Display brightness.	OFF (no backlight) LO (low backlight) HI (full backlight)
	Sunrise duration.	15 min or 30 min

SAD and energy light options

This section summarises the options available to let you customise the light therapy.

To check a setting

If you're not in light therapy mode:

- Press **mode**.

The display shows:

LT

- Hold down **menu** until the display shows the first setting:

- Press **menu** to step through the options until the one you want is shown; see table below.

To change a setting

When the setting you want is shown:

- Press ▲ or ▼ to step through the alternative options.
- Press **menu** to confirm your setting.
- Either press **menu** to choose another setting or wait 12 seconds to return to normal operation.

The following table explains the meaning of each setting:

Default display	What it sets	Options
	Light therapy brightness.	20%, 40%, 60%, 80% or 100%
T 90	Timed light therapy session duration.	01 to 99 minutes

Changing either of these settings automatically adjusts the other; see *What settings?*, page 8.

Frequently asked questions

What happens when I unplug my Zest or there's a power cut?

Your Zest keeps time for 30 minutes; other settings are permanent, so you won't need to reprogram the unit, just plug it back in. If you need to adjust the time, see *Current time* in *Wake-up light options*, page 13.

The display panel is too bright when I'm trying to sleep; how can I change it?

See *Display brightness* in *Wake-up light options*, page 13.

How do I restore the default factory settings?

Turn off the power at the mains. Press and hold **menu** as you turn the power back on. Release the button when the software version number is displayed.

One of the LEDs doesn't light up. Can I still use Zest?

It will make only a negligible difference to the light output if an LED has failed and you can continue to use Zest.

LEDs have a very long lifetime compared to common light bulbs, 30,000 hours being a typical figure. It's possible for individual LEDs to fail, in the same way as other electronic components; however this is unlikely.

Warranty

This unit is covered under warranty against any manufacturing defect for two years from the date of purchase. This is in addition to your statutory rights. If possible, use the original packaging (including internal pieces) to return your Zest for service. Make sure the power adaptor is prevented from moving in transit and damaging the unit. If the unit is received damaged, through misuse or accidental damage, then we may have to charge to repair it; we will contact you first. Please call Lumie for further advice.

Technical specification

Subject to change without notice.

Lumie Zest

100-240Vac, 50/60Hz Lumie power adaptor (supplied) ⧈

Operating temperature range: 0°C to 35°C

Storage/transport temperature range: -25°C to +70°C

Class IIa Medical Device CE 0120

Contact us

Lumie is Europe's leading specialist in light therapy. Our products are based on the latest scientific studies and we focus solely on light therapy and its benefits.

If you have any suggestions that you feel could help us improve our products or service, or if there are problems you think we should know about, please call the Lumie Careline on +44 (0)1954 780500 or email info@lumie.com.

Lumie, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie is a registered trademark of:
Outside In (Cambridge) Limited, incorporated in England and Wales.
Registered Number: 2647359. VAT No: GB 880 9837 71.

lumie® Zest

GUIDE D'UTILISATION

Important !

Utilisation prévue : Le Lumie Zest est un produit de soin personnel à utiliser à la maison, au bureau et en déplacement.

Si le produit est endommagé, veuillez contacter votre distributeur Lumie avant de l'utiliser.

N'utilisez pas le Zest si l'écran couvrant les LED est abîmé ou manquant.

Tenez l'appareil à l'écart de la chaleur, de l'eau et de l'humidité.

Nettoyez uniquement à l'aide d'un chiffon sec ou légèrement humidifié.

Pour un usage intérieur uniquement.

Cet appareil n'a pas d'interrupteur marche/arrêt. Pour éteindre ou réinitialiser l'appareil, retirez l'adaptateur secteur de la prise murale.

Utilisez uniquement l'adaptateur secteur fourni.

Les enfants utilisant la lampe ou jouant à proximité doivent être supervisés.

N'essayez pas de réparer toute partie de l'appareil.

Ce produit est conforme à la norme de compatibilité électromagnétique pour les dispositifs médicaux et ne devrait pas provoquer d'interférences affectant d'autres produits électriques et électroniques à proximité. Toutefois, les équipements de transmission radio, les téléphones portables et les autres équipements électriques/électroniques peuvent perturber ce produit ; le cas échéant, il suffit de l'éloigner de la source d'interférence.

Lorsque l'article est en fin de vie, ne le jetez pas avec vos déchets ménagers habituels. Veuillez l'apporter à la déchèterie de votre ville, qui est prévue à cet effet.

SN	Numéro série		Ne pas jeter avec les déchets ménagers. Jeter dans un centre de recyclage.		Double-isolation (Classe II électrique)
CE 0120	Déclaration de conformité européenne : Dispositif médical Classe IIa		Lisez la notice d'utilisation		Alimentation CA (courant alternatif)
	Fabricant : Lumie, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Royaume-Uni.		Attention		Membre du programme de recyclage 'Point vert'
	Tenir au sec		Attention – utilisation uniquement à l'intérieur		Recyclable

Introduction

Le Lumie Zest combine deux fonctions en un seul produit pratique : un 'simulateur d'aube' – une lampe avec une aube pour vous réveiller naturellement – ainsi qu'une lampe énergisante et SAD, pour vous apporter la lumière vive dont votre organisme a besoin lors des mois sombres d'hiver.

Son design compact permet de l'utiliser à la maison, au bureau ou de l'emporter avec vous lorsque vous êtes en voyage ou en déplacement.

Simulateur d'aube

Le Lumie Zest vous réveille en simulant l'aube et règle ainsi naturellement votre cycle sommeil/éveil. Vous vous réveillerez de meilleure humeur, il vous sera plus facile de vous lever et vous vous sentirez plus énergique toute la journée.

Dans l'idéal, vous devriez utiliser le simulateur d'aube toute l'année pour maintenir l'équilibre des cycles éveil-sommeil.

Dans les essais cliniques, il a été démontré que les simulateurs d'aube tels que le Zest permettent d'améliorer l'humeur, le niveau d'énergie, la productivité ainsi que la qualité du sommeil et du réveil[1]. Il peut également aider les personnes qui souffrent de troubles affectifs saisonniers (plus communément nommés la dépression saisonnière ou encore « SAD » de l'abréviation anglophone de seasonal affective disorder) à faire face aux sombres matins d'hiver.

Lampe d'énergie et de traitement du SAD

La fonction luminothérapie du Zest permet d'exposer votre corps à la lumière vive dont il a besoin durant les mois sombres d'hiver. Il peut vous aider à retrouver tonus et bonne humeur mais aussi à vous sentir plus éveillé[2]. La luminothérapie est sans danger et des études ont démontré qu'il contribue à atténuer la dépression hivernale ou le SAD[3].

[1] Acta Psychiatr Scand 1993 Jul; 88 (1):67-71.
[2] J Affect Disord. 2000 Jan-Mar;57(1):55-61.
[3] Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

Nos rythmes circadiens sont fortement influencés par la lumière et les courtes longueurs d'onde autour de la partie bleue du spectre sont connues comme

étant particulièrement importantes. Étant donné que les LED blanches utilisées dans le Zest émettent une lumière bleue, elles offrent une solution efficace aux tubes fluorescents blancs utilisés dans de grands dispositifs de luminotherapie.

Veuillez lire attentivement ces instructions afin de tirer le meilleur parti du Zest.

Fonctions

Le Zest est livré avec des réglages recommandés pour une première utilisation ; il suffit de régler l'heure actuelle et l'heure à laquelle vous voulez vous réveiller.

Les réglages par défaut sont les suivants :

- Une aube de 30 minutes à 60 % de luminosité pour vous réveiller en douceur.
- La luminosité de l'affichage de l'horloge baisse progressivement et automatiquement jusqu'à un bas niveau.
- Une session de 90 minutes de luminothérapie à 20 % de luminosité.

Le Zest vous propose également un éventail d'options vous permettant de sélectionner vos préférences personnelles. Par exemple, vous pouvez choisir d'avoir :

- Une tonalité d'alarme en plus de l'aube pour vous aider à vous réveiller.
- Une aube plus courte de 15 minutes et un choix de luminosités de l'aube terminée.
- L'affichage de l'heure éteint ou lumineux la nuit.
- Une session de luminothérapie entre 1 et 99 minutes.
- Une luminosité de luminothérapie entre 20 % et 100 %.

Prise en main

Voici les instructions de réglage du Zest pour une première utilisation.

Pour régler l'heure

- Connectez l'adaptateur secteur à la prise sur le côté de l'appareil.
- Branchez l'appareil et mettez-le sous tension.

Vous serez alors invité à entrer les réglages essentiels :

L'affichage indique (par exemple)	Instruction
13:00	Utilisez ▲ ou ▼ pour régler l'heure actuelle (format 24 heures). Appuyez sur le **menu** pour continuer.
07:00	Utilisez ▲ ou ▼ pour régler l'heure à laquelle vous voulez vous réveiller (format de 24 heures). Appuyez sur le **menu** pour continuer.
	À ce stade, vous pouvez ignorer les autres options. Attendez 12 secondes que l'affichage normal se rétablisse.

Vous êtes alors prêt à utiliser le Zest comme simulateur d'aube ou lampe énergisante et SAD.

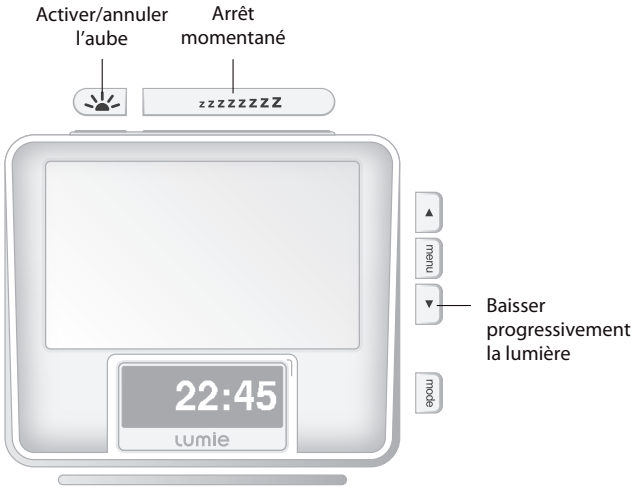
Zest comme simulateur d'aube

Pour positionner le Zest

- Retirez le support de l'encastrement au dos du Zest.
- Fixez-le à la base afin que le produit se tienne droit.
- Placez-le près de la tête de lit.

L'endroit idéal est sur la table de chevet, à portée de bras, près d'une prise de courant.

Pour activer le simulateur d'aube



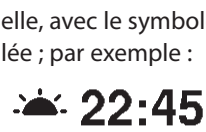
Lorsque vous êtes prêt à vous endormir, vous devez en fait activer le simulateur d'aube pour qu'il se déclenche le lendemain matin.

- Appuyez sur .

La lumière baisse progressivement, et l'affichage confirme brièvement l'heure de réveil ; par exemple :

07:15

Il affiche ensuite l'heure actuelle, avec le symbole de l'alarme pour indiquer que l'alarme est réglée ; par exemple :



Vous serez réveillé avec une aube progressive suivie d'une alarme audible si vous en sélectionnez une.

Pour un arrêt momentané

- Appuyez sur **zzzzzzzz**.

Cela vous donne neuf autres minutes avant que l'aube (et l'alarme, si vous en avez sélectionné une) ne se déclenche de nouveau.

Pour annuler la tonalité de l'alarme

- Appuyez sur .

Cela permet également d'effacer le symbole d'alarme de l'affichage.

Pour éteindre la lampe

Lorsque l'alarme est éteinte :

- Maintenez la touche ▼ enfoncée.

L'alarme et la lumière s'éteindront automatiquement au bout de 30 minutes.

Zest comme lampe énergisante et SAD

Quand faut-il commencer la luminothérapie

Commencez votre luminothérapie lorsque vous ressentez les premiers symptômes d'une dépression hivernale ou SAD, souvent en septembre ou en octobre ; si vous commencez à vous sentir tout mou, à être anxieux, irritable. Vous devriez remarquer des bienfaits au bout de trois à quatre jours consécutifs d'utilisation du Zest.

Utilisez la luminothérapie tous les jours, mais s'il fait beau, vous pouvez sauter un jour. À l'arrivée du printemps, vous commencerez probablement à réduire votre luminothérapie ; votre corps vous fera sentir s'il est trop tôt et si vous remarquez que vos symptômes reviennent, il suffit de réutiliser le Zest pendant quelques jours.

Des études ont démontré que la luminothérapie améliore votre humeur, stimule la vivacité d'esprit et vous aide à vous sentir plus éveillé. Le Zest est donc idéal pour le travail. Utilisez-le partout, lorsque vous avez besoin de retrouver votre concentration et de stimuler votre mental.

À quel moment ?

Si vous utilisez le Zest comme moyen de traitement d'une dépression hivernale ou SAD, des études ont démontré que l'exposition à une lumière vive le matin est très efficace.

Si vous vous sentez tout léthargique dans l'après-midi ou si vous vous endormez trop top, utiliser le Zest en fin d'après-midi ou en début de soirée.

Il est préférable d'éviter la lumière vive trop près de l'heure du coucher (dans les trois heures qui la précèdent) car vous pourriez avoir des difficultés pour vous endormir.

Lorsque vous avez trouvé une habitude d'utilisation qui vous convient, essayez de vous y conformer, à la même heure, chaque jour.

Quels réglages ?

Si vous utilisez le Zest à environ 50 cm, comme indiqué, une luminothérapie de 20 minutes avec une luminosité maximale est recommandé en standard pour un traitement efficace du SAD. Si vous êtes plus à l'aise

avec une luminosité plus faible, alors la durée de votre session est ajusté automatiquement pour que vous puissiez tirer pleinement parti de votre luminothérapie.

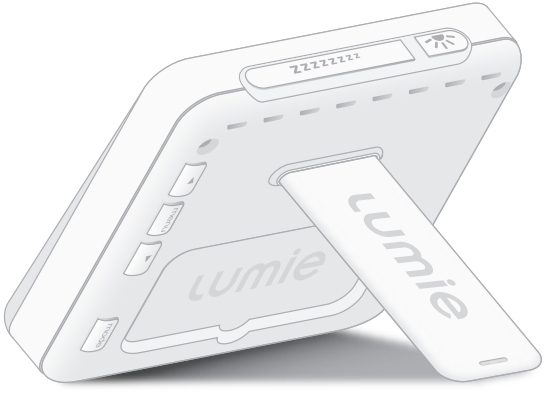
Le tableau suivant indique d'autres combinaisons de réglages de luminosité et de durées de session :

Réglage de la luminosité					
Durée de session	**T 90**	**T 50**	**T 30**	**T 25**	**T 20**

Remarque : si vous avez un peu mal aux yeux, essayez de réduire la luminosité ou arrêtez le Zest pendant un moment.

Pour positionner le Zest

- Retirez le support de l'encastrement au dos du Zest.
- Fixez-le dans la fente au dos du produit :



- Positionnez le Zest à bout de bras (à environ 50cm) et utilisez le support pour orienter la lumière vers votre visage de façon à ce qu'elle atteigne vos yeux. Vous ne devriez pas regarder la lumière fixement.

Vous pouvez utiliser le Zest lorsque vous êtes à l'ordinateur, lorsque vous regardez la télévision, pendant le repas, etc. Les verres sombres, les lentilles teintées ou le fait de fermer les yeux limiteront les effets de la luminothérapie.

Précautions concernant la luminothérapie

Des études ont montré que la luminothérapie est sans danger. Toutefois, veuillez consulter d'abord votre médecin si :

- Vous souffrez d'un problème de vue important ou avez subi une opération oculaire ;
- Il vous a été conseillé d'éviter la lumière vive ou bien vous prenez des médicaments photosensibles ;
- On vous a diagnostiqué une dépression ou d'autres troubles du sommeil et de l'humeur. Ce dernier point est particulièrement important si vous prenez également des médicaments, étant donné que la luminothérapie peut affecter votre humeur.

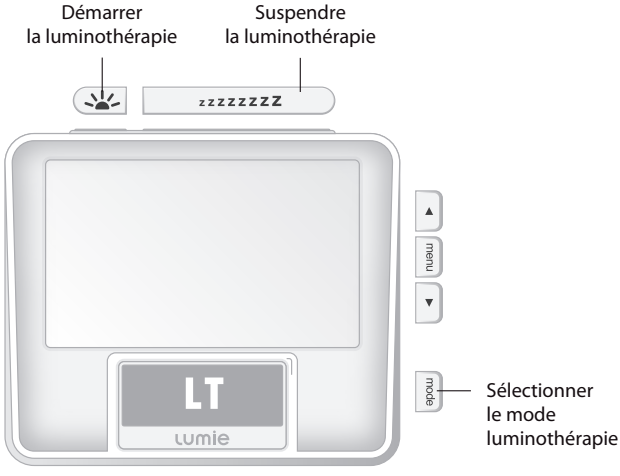
Un petit nombre de personnes ressentent des effets secondaires qui sont le plus souvent légers (notamment, des maux de tête, une fatigue oculaire, des nausées et une hyperactivité) qui cessent généralement lorsqu'elles éteignent la lampe. Dans les prochains jours, augmentez progressivement votre temps d'exposition de façon à trouver un temps de traitement qui vous convient.

Certaines personnes se plaignent de leur difficulté à s'endormir et cela est souvent dû au fait qu'elles utilisent le Zest à un moment trop proche de l'heure du coucher.

Si vous rencontrez des problèmes lors de l'utilisation du Zest, ou si vous l'utilisez depuis une semaine mais n'avez constaté aucun bienfait, veuillez alors prendre contact avec votre distributeur Lumie ou bien consulter votre médecin.

IMPORTANT : Les recommandations contenues dans la présente notice ne constituent pas des instructions médicales destinées au traitement d'un état pathologique. Si votre médecin vous a prescrit la luminothérapie, suivez ces instructions et discutez avec lui des effets.

Pour commencer une session de luminothérapie



- Appuyez sur **mode** pour sélectionner le mode Luminothérapie.

L'affichage indique :

LT

Lorsque vous êtes prêt à commencer une session de luminothérapie :

- Appuyez sur .

L'affichage indique le réglage de la luminothérapie et le nombre de minutes de luminothérapie restantes ; par exemple :

90

Pour suspendre une session de luminothérapie

Si vous voulez faire une petite pause lors d'une session :

- Appuyez sur **zzzzzzzz**.

La lumière baisse progressivement et le nombre de minutes restantes clignote à l'affichage ; par exemple :

75

Le minuteur s'arrête momentanément pour que vous puissiez bénéficier de toute la durée de la session de la luminothérapie. Pour reprendre la session :

- Appuyez de nouveau sur **zzzzzzzz**.

Temps supplémentaire de luminothérapie

Si vous sentez que vous avez besoin d'un temps supplémentaire de luminothérapie à tout moment, vous pouvez allumer la lampe autant de temps que vous le souhaitez. Cette fonctionnalité est également proposée en mode Lampe de réveil.

- Maintenez la touche ▲ enfoncée pour définir le niveau de lumière de votre choix.
- Maintenez la touche ▼ enfoncée pour éteindre la lampe.

  Remarque : Si vous laissez la lampe allumée, elle s'éteindra automatiquement au bout de 90 minutes.

Options de simulateur d'aube

Cette section résume les options disponibles pour vous permettre de personnaliser le simulateur d'aube.

Pour vérifier un réglage :

Si vous n'êtes pas en mode Lampe de réveil :

- Appuyez sur **mode**.
- Si l'alarme est activée (indiqué à l'affichage), appuyez sur pour l'annuler.
- Maintenez la touche **menu** enfoncée jusqu'à ce que l'affichage indique le premier réglage :

- Appuyez sur **menu** pour parcourir les options jusqu'à ce que le réglage désiré apparaisse ; voir le tableau ci-dessous.

Pour changer un réglage

Lorsque le réglage de votre choix apparaît :

- Appuyez sur ▲ ou ▼ pour parcourir les autres options.
- Appuyez sur **menu** pour confirmer votre réglage.
- Appuyez sur **menu** pour choisir un autre réglage ou attendez 12 secondes pour que l'affichage normal se rétablisse.

Le tableau suivant décrit chaque réglage :

Affichage par défaut	Réglage	Options
07:00	Heure à laquelle vous voulez être réveillé.	7h00
13:00	Heure actuelle.	13h00

Affichage par défaut	Réglage	Options
	Luminosité à la fin de l'aube.	20 %, 40 %, 60 %, 80 % ou 100 % (luminosité maximale)
	Sonorité de l'alarme.	Désactivé, 20 %, 40 %, 60 %, 80 % ou 100 % (volume maximal)
	Luminosité de l'affichage.	DÉSACTIVÉ (pas de rétroéclairage) LO (faible luminosité du rétroéclairage) HI (forte luminosité du rétroéclairage)
	Durée de l'aube.	15 min ou 30 min

Options SAD et lampe énergisante

Cette section résume les options proposées pour vous permettre de personnaliser la luminothérapie.

Pour vérifier un réglage :

Si vous n'êtes pas en mode luminothérapie :

- Appuyez sur **mode**.

L'affichage indique :

LT

- Maintenez la touche **menu** enfoncée jusqu'à ce que l'affichage indique le premier réglage :

- Appuyez sur **menu** pour parcourir les options jusqu'à ce que l'option désirée apparaisse ; voir le tableau ci-dessous.

Pour changer un réglage :

Lorsque le réglage de votre choix apparaît :

- Appuyez sur ▲ ou ▼ pour parcourir les autres options.
- Appuyez sur **menu** pour confirmer votre réglage.
- Appuyez sur **menu** pour choisir un autre réglage ou attendez 12 secondes pour que l'affichage normal se rétablisse.

Le tableau suivant décrit chaque réglage :

Affichage par défaut	Réglage	Options
	Luminosité de la luminothérapie.	20 %, 40 %, 60 %, 80 % ou 100 %
T 90	Durée de la session de luminothérapie programmée.	01 à 99 minutes

Le changement de l'un ou l'autre de ces réglages ajuste l'autre automatiquement ; voir *Quels réglages ?*, à la page 9.

Questions fréquemment posées

Que se passe-t-il lorsque je débranche mon Zest ou en cas de panne de courant ?

Le Zest maintient l'heure pendant 30 minutes ; les autres réglages sont permanents ; il n'est donc nécessaire que vous reprogrammiez l'appareil, il suffit de le rebrancher. Si vous devez régler l'heure, voir *Options de simulateur d'aube*, *Heure actuelle* à la page 13.

L'affichage est trop lumineux lorsque j'essaie de dormir ; comment puis-je changer sa luminosité ?

Voir *Options de simulateur d'aube*, *Luminosité de l'affichage*, à la page 13.

Comment rétablir les réglages par défaut de l'usine ?

Débranchez l'appareil. Appuyez sur la touche **menu** et maintenez-la enfoncée alors que vous rebranchez l'appareil. Relâchez la touche lorsque le numéro de version de logiciel s'affiche.

Une des LED ne s'allume pas. Puis-je continuer à utiliser le Zest ?

En cas de défaillance d'une LED, l'affaiblissement du flux lumineux est négligeable et vous pouvez continuer à utiliser le Zest.

Les LED ont une très longue durée de vie, de l'ordre de 30 000 heures, par rapport aux ampoules ordinaires. La défaillance des LED individuelles est possible, de la même façon que d'autres composants électroniques ; toutefois, c'est improbable.

Garantie

Outre les droits prévus par la loi, ce produit est garanti contre tout défaut de fabrication pendant deux ans à compter de la date d'achat. Si vous retournez le Zest pour le faire réparer, veuillez utiliser son emballage d'origine (y compris les éléments internes d'emballage) si possible. Veillez à ce que l'adaptateur de courant soit bien coincé afin qu'elle n'abîme pas l'appareil pendant le transport. Si nous recevons l'appareil abîmé, en raison d'une mauvaise utilisation ou d'un dommage accidentel, nous devrons peut-être vous facturer la réparation. Nous vous contacterons avant de procéder à la réparation. Pour tout autre conseil, veuillez contacter votre distributeur Lumie.

Caractéristiques techniques

Sous réserve de modification sans préavis.

Lumie Zest

Adaptateur de courant 100-240 VCA, 50/60 Hz Lumie (fourni)

Plage de températures de fonctionnement : de 0 °C à 35 °C

Plage de température d'entreposage/transport : de 25 °C à +70 °C

Appareil médical de Classe IIa CE 0120

Nous contacter

Lumie est le principal spécialiste de luminothérapie en Europe. Nos produits reposent sur les toutes dernières études scientifiques et nous sommes spécialisés exclusivement dans le domaine de la luminothérapie et ses avantages.

Si vous avez des suggestions qui pourraient nous aider à améliorer nos produits ou notre service, ou si vous rencontrez des problèmes dont nous devrions être informés à votre avis, veuillez appeler le centre d'assistance Lumie Careline au +44 (0)1954 780500 ou envoyez-nous un e-mail à info@lumie.com.

Lumie, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Royaume-Uni.

Lumie est une marque déposée de :
Outside In (Cambridge) Limited, enregistrée en Angleterre et au Pays de Galles. Numéro d'enregistrement : 2647359. VAT No: GB 880 9837 71.

lumie® Zest

BEDIENUNGSANLEITUNG

Wichtig!

Verwendungszweck: Lumie Zest ist ein Wellness-Produkt, das zu Hause, im Büro oder auf Reisen verwendet werden kann.

Sollte das Gerät beschädigt sein, bitte wenden Sie sich vor Gebrauch an Ihren Lumie-Fachhändler.

Zest darf nicht verwendet werden, wenn die LED-Abdeckung fehlt oder beschädigt ist.

Das Gerät von Wärmequellen, Wasser und Feuchtigkeit fernhalten.

Nur mit einem trockenen oder leicht feuchten Tuch reinigen.

Nur für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt.

Dieses Gerät besitzt keinen Ein-/Aus-Schalter. Um es zurückzustellen oder ganz auszuschalten, müssen Sie den Netzstecker ziehen.

Nur mit dem mitgelieferten Netzteil verwenden.

Kinder, die dieses Gerät verwenden oder in der Nähe dieses Geräts spielen, müssen beaufsichtigt werden.

Versuchen Sie nicht, irgendwelche Teile des Geräts zu warten.

Dieses Gerät erfüllt die Anforderungen der Norm für die elektromagnetische Verträglichkeit medizinischer Geräte. Es ist daher unwahrscheinlich, dass es Störungen mit anderen elektrischen oder elektronischen Produkten in seiner Nähe verursacht. Funkgeräte, Handys und sonstige elektrische/elektronische Geräte können jedoch die Funktion dieses Gerätes beeinträchtigen. Stellen Sie es in einem solchen Fall einfach etwas weiter von der Störquelle weg.

Werfen Sie das Gerät nach Ablauf seiner Lebensdauer nicht in den normalen Haushaltsmüll, sondern bringen Sie es zu einem öffentlichen Recyclinghof, wo es ordnungsgemäß entsorgt wird.

SN	Seriennummer		Nicht mit dem Hausmüll entsorgen, sondern zu einer kommunalen Sammelstelle bringen.		Schutzisoliert (Schutzklasse II - elektrische Geräte)
CE 0120	Europäische Konformitätserklärung: Medizinprodukt der Klasse IIa		Bitte die Gebrauchsanleitung lesen		Stromversorgung Wechselspannung
	Hersteller: Lumie, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Großbritannien.		Vorsicht		Mitglied des Dualen Systems “Der Grüne Punkt”
	Trocken halten		Nur für den Gebrauch in Innenräumen		Recycelbar

Einführung

Lumie Zest verbindet zwei praktische Geräte in einem: einen Lichtwecker mit Sonnenaufgang, der Sie auf natürliche Weise weckt, und eine SAD- und Lichttherapielampe, die Ihren Körper mit dem hellen Licht versorgt, das er in den dunklen Wintermonaten braucht.

Dank dem kompakten Design ist Zest für den Gebrauch zu Hause, im Büro oder auch auf Reisen geeignet.

Lichtwecker

Lumie Zest weckt Sie mit einem Sonnenaufgang, der auf natürliche Weise dazu beiträgt, Ihre Schlaf- und Wachphasen zu regulieren. Dadurch haben Sie schon beim Aufwachen bessere Laune, das Aufstehen fällt Ihnen leichter und Sie haben tagsüber mehr Energie.

Idealerweise sollten Sie den Lichtwecker das ganze Jahr über verwenden, um regelmäßige Schlaf- und Wachphasen beizubehalten.

Klinische Versuche haben gezeigt, dass „Dämmerungssimulatoren" wie Zest nicht nur Stimmung, Energie und Produktivität, sondern auch Schlaf- und Aufwachqualität verbessern[1]. Menschen, die unter SAD (saisonal abhängiger Störung) leiden, fällt es mit Lichttherapie außerdem leichter, die dunklen Wintermorgen zu verkraften.

SAD- und Lichttherapielampe

Die Lichttherapiefunktion Ihrer Zest versorgt Ihren Körper mit dem hellen Licht, das er während der dunklen Wintermonate braucht. Es verleiht Ihnen mehr Schwung, hebt Ihre Stimmung und trägt dazu bei, dass Sie sich wacher fühlen[2]. Lichttherapie ist völlig unbedenklich und hat sich zur Behandlung von SAD und Winter-Blues bestens bewährt[3].

[1] Acta Psychiatr Scand 1993 Jul; 88 (1):67-71.
[2] J Affect Disord. 2000 Jan-Mär; 57(1):55-61.
[3] Am J Psychiatry. 2005 Apr; 162(4):656-62.

Unser Bio-Rhythmus wird stark durch Licht beeinflusst, wobei die kurzen Wellenlängen im blauen Bereich des Lichtspektrums besonders wichtig sind. Da die weißen LEDs in Ihrer Zest viel blaues Licht enthalten, sind sie

eine wirksame Alternative zu den weißen Leuchtstoffröhren, die in größeren Lichtduschen enthalten sind.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch, um den größtmöglichen Nutzen aus Ihrer Zest zu ziehen.

Funktionen

Die Zest wird mit einigen empfohlenen Standardeinstellungen geliefert und ist daher sofort einsatzbereit. Sie brauchen nur die aktuelle Uhrzeit und die gewünschte Weckzeit einzustellen.

Die Standardeinstellungen sind:

- Ein 30-minütiger Sonnenaufgang mit einer Helligkeit von 60 %, der Sie sanft weckt;
- Eine Zeitanzeige, deren Beleuchtung automatisch bis auf eine schwache Stufe ausgeblendet wird;
- Eine 90-minütige Behandlungsdauer mit einer Lichtintensität von 20 %.

Darüber hinaus verfügt Ihre Zest über eine ganze Reihe weiterer Einstellungsoptionen, die Ihren persönlichen Wünschen angepasst werden können. Beispielsweise:

- Ein Weckton, der zusätzlich zum Sonnenaufgang ertönt und Ihnen das Aufwachen erleichtert;
- Ein kürzerer 15-minütiger Sonnenaufgang und verschiedene Helligkeitsstufen am Ende des Sonnenaufgangs;
- Eine Zeitanzeige, die nachts ein- oder ausgeschaltet bleiben kann;
- Eine variable Behandlungsdauer zwischen 1 und 99 Minuten;
- Eine variable Lichtintensität für die Behandlung zwischen 20 und 100 %.

Die ersten Schritte

Im Folgenden wird beschrieben, wie Sie die ersten Einstellungen Ihrer Zest vornehmen.

Einstellen der Uhrzeit

- Schließen Sie das Netzteil an der Seite des Geräts an.
- Schließen Sie es dann an das Stromnetz an.

Sie werden dann aufgefordert, die wichtigsten Einstellungen vorzunehmen:

Im Display erscheint (beispielsweise)	**Was Sie tun müssen**
13:00	Drücken Sie auf ▲ oder ▼, um die aktuelle Uhrzeit einzustellen (24-Stunden-Format). Drücken Sie dann auf **menu**, um die nächste Einstellung vorzunehmen.
07:00	Drücken Sie auf ▲ oder ▼, um die gewünschte Weckzeit einzustellen (24-Stunden-Format). Drücken Sie wieder auf **menu**, um die nächste Einstellung vorzunehmen.

Im Display erscheint (beispielsweise)	Was Sie tun müssen
	Die restlichen Einstellungen können Sie zunächst ignorieren. Warten Sie 12 Sekunden, bis das Display zur Ausgangsanzeige zurückgekehrt ist.

Jetzt können Sie Ihre Zest als Lichtwecker oder als SAD- oder Lichttherapielampe verwenden.

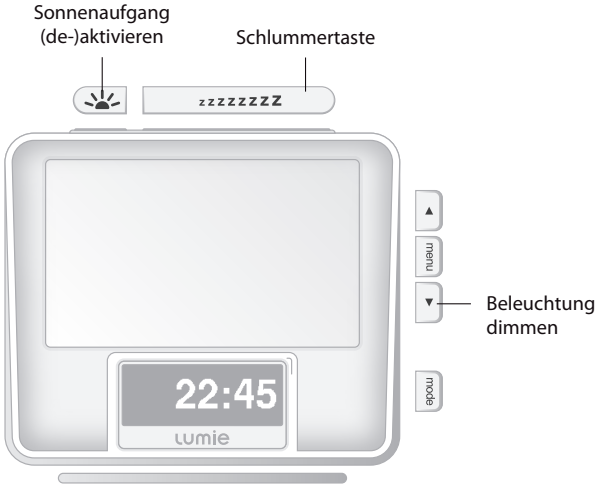
Verwendung der Zest als Lichtwecker

Aufstellen Ihrer Zest

- Nehmen Sie den Ständer aus der Aussparung auf der Rückseite des Geräts.
- Befestigen Sie ihn an der Unterseite, damit das Gerät aufrecht steht.
- Stellen Sie die Zest am Kopfende Ihres Bettes auf.

Der beste Platz ist eine Armlänge entfernt auf Ihrem Nachttisch in der Nähe einer Steckdose.

Aktivierung der Wecklichtfunktion



Vor dem Einschlafen müssen Sie die Wecklichtfunktion für den nächsten Morgen aktivieren.

- Drücken Sie auf .

Das Licht wird schwächer und im Display wird kurz die Weckzeit angezeigt, zum Beispiel:

07:15

Dann erscheint wieder die aktuelle Uhrzeit zusammen mit dem Wecksymbol , um zu bestätigen, dass die Weckfunktion aktiviert ist, zum Beispiel:

Sie werden dann mit einem allmählichen Sonnenaufgang geweckt, auf den ein Weckton folgt, sofern Sie diese Funktion aktiviert haben.

Schlummerfunktion

- Drücken Sie auf **zzzzzzzz**.

Der Sonnenaufgang (gefolgt von einem eventuell aktivierten Weckton) beginnt dann nach neun Minuten von Neuem.

Abstellen des Wecktons

- Drücken Sie auf .

Dadurch wird auch das Wecksymbol aus dem Display gelöscht.

Ausschalten des Lichts

Wenn der Weckton ausgeschaltet ist:

- Halten Sie ▼ gedrückt.

Andernfalls schalten sich das Licht und der Weckton nach 30 Minuten von selbst aus.

Verwendung Ihrer Zest als SAD- und Lichttherapielampe

Wann sollte ich mit der Lichttherapie beginnen?

Beginnen Sie mit der Lichttherapie, sobald Sie die ersten Anzeichen von SAD oder Winter-Blues wie Unruhe, Nervosität oder Antriebslosigkeit spüren, was häufig im September oder Oktober der Fall ist. Wenn Sie die Zest an drei oder vier aufeinanderfolgenden Tagen verwendet haben, dürften sich die ersten Anzeichen einer Verbesserung einstellen.

Nutzen Sie die Lichttherapie jeden Tag. Bei schönem Wetter können Sie aber vielleicht einmal einen Tag überspringen. Im Frühjahr werden Sie Ihre Lichttherapiebehandlung wahrscheinlich reduzieren. Tun Sie es zu früh, wird Ihr Körper Ihnen dies mitteilen. Wenn die Symptome zurückkehren, sollten Sie Ihre Zest wieder einige Tage lang verwenden.

Lichttherapie hebt erwiesenermaßen die Stimmung, steigert die Aufmerksamkeit und hilft Ihnen, sich wacher zu fühlen. Ihre Zest ist daher ideal zur Verwendung am Arbeitsplatz, denn sie ist überall und jederzeit einsatzbereit, damit Sie Ihre Konzentration wiederherstellen und neue Energie tanken können.

Zu welcher Tageszeit?

Wenn Sie die Zest zur Behandlung von SAD oder Winter-Blues verwenden, ist helles Licht am Morgen erfahrungsgemäß am effektivsten.

Wenn Sie sich am Nachmittag abgespannt fühlen oder zu früh müde werden, ist der späte Nachmittag oder der frühe Abend der beste Zeitpunkt.

In den letzten drei Stunden vor dem Schlafengehen sollten Sie helles Licht jedoch vermeiden, da Sie sonst vielleicht nicht einschlafen können.

Haben Sie einmal eine passende Routine gefunden, sollten Sie sie konsequent einhalten.

Welche Einstellungen?

Wenn Sie Ihre Zest mit dem vorgeschlagenen Abstand von rund 50 cm verwenden, dann ist eine 20-minütige Behandlungsdauer mit einer Lichtintensität von 100 % der empfohlene Standard für eine wirksame SAD-

Behandlung. Wenn Sie es angenehmer finden, die Lampe mit etwas weniger als der maximalen Lichtintensität zu verwenden, wird die Behandlungsdauer automatisch angepasst, um zu gewährleisten, dass die Lichttherapie die gewünschte Wirkung erzielt.

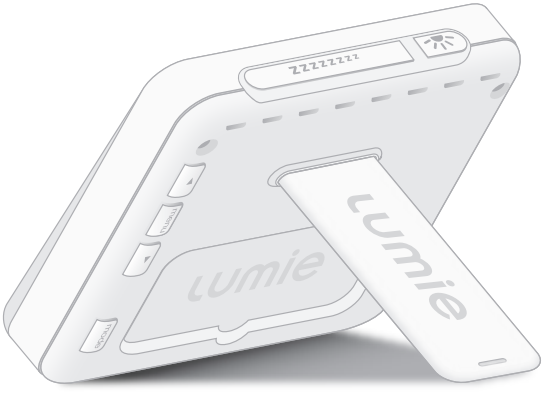
Die folgende Tabelle zeigt die verschiedenen Kombinationen von Lichtintensität und Behandlungsdauer:

Lichtintensität					
Behandlungs-dauer	**T 90**	**T 50**	**T 30**	**T 25**	**T 20**

Hinweis: Wenn Ihre Augen leicht schmerzen, sollten Sie die Lichtintensität reduzieren oder die Lampe eine Weile ausschalten.

Aufstellen der Zest

- Nehmen Sie den Ständer aus der Aussparung auf der Rückseite des Geräts.
- Stecken Sie ihn in den Schlitz auf der Rückseite des Geräts.



- Stellen Sie die Zest etwa eine Armlänge entfernt von sich auf (ca. 50 cm).
- Bringen Sie die Lampe mit Hilfe des Ständers in einen Winkel zu Ihrem Gesicht, in dem das Licht Ihre Augen erreicht. Vermeiden Sie es jedoch, direkt in das Licht zu sehen.

Sie können Ihre Zest verwenden, während Sie am Computer sitzen, fernsehen, essen usw. Wenn Sie dunkle oder getönte Brillengläser tragen oder die Augen schließen, verringert sich die Wirkung der Lichttherapie.

Vorsichtsmaßnahmen bezüglich der Lichttherapie

Studien haben die generelle Unbedenklichkeit der Lichttherapie nachgewiesen. Sprechen Sie jedoch zunächst mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, wenn einer oder mehrere der folgenden Punkte auf Sie zutreffen:

- Sie haben ein schweres Augenleiden oder hatten eine Augenoperation.
- Sie sollen helles Licht meiden oder nehmen Medikamente, die unter Umständen zu Lichtempfindlichkeit führen.
- Bei Ihnen wurden Depressionen oder andere affektive/Schlafstörungen diagnostiziert. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie Medikamente dagegen einnehmen, da Lichttherapie auch Ihre Stimmung beeinflussen kann.

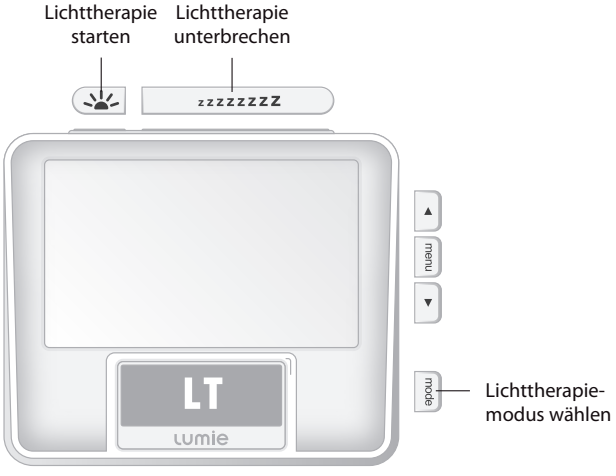
Einige wenige Anwender verspüren Nebenwirkungen, die jedoch im Allgemeinen geringfügig sind (beispielsweise Kopfschmerzen, überanstrengte Augen, Übelkeit und Hyperaktivität) und für gewöhnlich nach Abschalten des Geräts wieder verschwinden. Um herauszufinden, welche Behandlungsdauer für Sie am geeignetsten ist, sollten Sie daher die Zeit, die Sie in den ersten Tagen vor dem Gerät verbringen, erst allmählich steigern.

Einige Anwender klagen über Schlafschwierigkeiten, was häufig darauf zurückzuführen ist, dass das Gerät zu kurz vor dem Schlafengehen verwendet wurde.

Wenn während der Verwendung von Zest Probleme auftreten oder wenn Sie das Gerät eine Woche lang verwendet haben und keine Besserung verspüren, wenden Sie sich bitte an Ihren Lumie-Fachhändler oder sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

WICHTIG: Die in dieser Bedienungsanleitung enthaltenen Hinweise sind keine ärztlichen Anweisungen zur Behandlung irgendwelcher Beschwerden. Wenn Ihr Arzt oder Ihre Ärztin Ihnen die Lichttherapie empfohlen hat, befolgen Sie bitte seine bzw. ihre Anweisungen und besprechen Sie eventuelle Probleme mit ihm oder ihr.

Start einer Lichttherapiebehandlung



- Drücken Sie auf **mode**, um den Lichttherapiemodus zu wählen.

Im Display erscheint:

LT

Wenn Sie mit der Behandlung beginnen möchten,

- Drücken Sie auf .

Im Display werden die eingestellte Lichtintensität und die Zahl der verbleibenden Lichttherapieminuten angezeigt, zum Beispiel:

90

Unterbrechung einer Lichttherapiebehandlung

Wenn Sie während der Behandlung eine kurze Pause einlegen möchten,

- Drücken Sie auf **zzzzzzzz**.

Das Licht wird schwächer und im Display blinkt die Zahl der noch verbleibenden Minuten, beispielsweise:

75

Die Zeituhr hält an, damit Sie die Behandlungsdauer vollständig nutzen können. Wenn Sie die Behandlung wieder aufnehmen möchten,

- Drücken Sie wieder auf **zzzzzzzz**.

Zusätzliche Lichttherapie

Wenn Sie irgendwann das Gefühl haben, mehr Licht zu benötigen, können Sie die Lampe beliebig lange einschalten. Dies ist auch im Lichtweckermodus möglich.

- Halten Sie ▲ gedrückt, um die gewünschte Lichtintensität zu wählen.
- Halten Sie ▼ gedrückt, um das Licht auszuschalten.

  Hinweis: Wenn Sie das Licht anlassen, schaltet es sich nach 90 Minuten von selbst aus.

Lichtweckeroptionen

In diesem Abschnitt werden die Optionen zusammengefasst, mit denen Sie die Lichtweckerfunktion Ihren persönlichen Wünschen anpassen können.

Prüfen einer Einstellung

Wenn sich das Gerät nicht im Lichtweckermodus befindet:

- Drücken Sie auf **mode**.
- Ist der Weckton aktiviert (im Display ist angezeigt), drücken Sie auf , um ihn zu deaktivieren.
- Halten Sie **menu** gedrückt, bis die erste Einstellung im Display erscheint:

- Drücken Sie wiederholt auf **menu**, bis im Display die gewünschte Option angezeigt wird (siehe unten stehende Tabelle).

Ändern einer Einstellung

Wenn die gewünschte Einstellung in der Anzeige erscheint:

- Drücken Sie auf ▲ oder ▼ um nacheinander die verschiedenen Optionen anzuzeigen.
- Drücken Sie auf **menu**, um die gewünschte Option zu bestätigen.
- Drücken Sie dann entweder auf **menu**, um eine andere Einstellung zu wählen, oder warten Sie 12 Sekunden, bis das Display zur Ausgangsanzeige zurückgekehrt ist.

In der folgenden Tabelle ist die Bedeutung der verschiedenen Einstellungen erklärt:

Standardeinstellung	Was sie bedeutet	Optionen
07:00	Die Uhrzeit, zu der Sie geweckt werden.	7:00
13:00	Aktuelle Uhrzeit	13:00

Standardeinstellung	Was sie bedeutet	Optionen
	Helligkeitsstufe, mit der der Sonnenaufgang endet	20 %, 40 %, 60 %, 80 % oder 100 % der maximalen Helligkeit
	Lautstärke des Wecktons	Aus, 20 %, 40 %, 60 %, 80 % oder 100 % der maximalen Lautstärke
	Helligkeit des Displays	AUS (nicht beleuchtet) LO (schwach beleuchtet) HI (hell beleuchtet)
	Sonnenaufgangsdauer	15 Min. oder 30 Min.

SAD- und Lichttherapieoptionen

In diesem Abschnitt werden die Optionen zusammengefasst, mit denen Sie Ihre Lichttherapiebehandlung Ihren persönlichen Wünschen anpassen können.

Prüfen einer Einstellung

Wenn sich das Gerät nicht im Lichttherapiemodus befindet:

- Drücken Sie auf **mode**.

Im Display erscheint:

LT

- Halten Sie **menu** gedrückt, bis die erste Einstellung im Display erscheint:

- Drücken Sie wiederholt auf **menu**, bis im Display die gewünschte Option erscheint (siehe unten stehende Tabelle).

Ändern einer Einstellung

Wenn die gewünschte Einstellung in der Anzeige erscheint:

- Drücken Sie auf ▲ or ▼, um nacheinander die verschiedenen Optionen anzuzeigen.
- Drücken Sie auf **menu**, um die gewünschte Option zu bestätigen.
- Drücken Sie dann entweder auf **menu**, um eine andere Einstellung zu wählen, oder warten Sie 12 Sekunden, bis das Display zur Ausgangsanzeige zurückgekehrt ist.

In der folgenden Tabelle ist die Bedeutung der verschiedenen Einstellungen erklärt:

Standardeinstellung	Was sie bedeutet	Optionen
	Intensität der Lichttherapie	20%, 40%, 60%, 80% oder 100%
T 90	Dauer der Lichttherapie-behandlung	01 bis 99 Minuten

Wird eine dieser Einstellungen geändert, wird die andere automatisch angepasst. Siehe Abschnitt *Welche Einstellungen?* auf Seite 9.

Häufig gestellte Fragen

Was passiert, wenn ich den Stecker der Zest ziehe oder wenn der Strom ausfällt?

Die Uhr der Zest läuft 30 Minuten lang weiter. Alle anderen Einstellungen bleiben dauerhaft erhalten, daher brauchen Sie das Gerät nicht neu zu programmieren, sondern einfach nur wieder an das Stromnetz anzuschließen. Siehe *Lichtweckeroptionen, Aktuelle Uhrzeit* auf Seite 14, falls Sie die Uhrzeit neu einstellen müssen.

Die Anzeige ist zu hell, wenn ich einschlafen möchte. Wie kann ich das ändern?

Siehe *Lichtweckeroptionen*, *Helligkeit des Displays*, auf Seite 14.

Wie kann ich die Standardeinstellungen wiederherstellen?

Ziehen Sie den Netzstecker. Halten Sie dann die Taste **menu** gedrückt, während Sie das Gerät wieder ans Stromnetz anschließen. Geben Sie die Taste frei, wenn die Software-Version angezeigt wird.

Eine der LEDs wird nicht hell. Kann ich meine Zest trotzdem weiter verwenden?

Die Lichtleistung wird praktisch nicht beeinträchtigt, wenn eine der LEDs nicht mehr funktioniert, daher können Sie die Zest weiterhin verwenden.

Im Vergleich zu herkömmlichen Glühlampen haben LEDs eine sehr lange Lebensdauer von ca 30.000 Stunden. Es ist zwar möglich, dass einzelne LEDs plötzlich nicht mehr funktionieren, wie dies auch bei anderen Elektronikteilen hin und wieder der Fall ist. Die Wahrscheinlichkeit ist jedoch äußerst gering.

Garantie

Dieses Gerät unterliegt ab dem Kaufdatum einer zweijährigen Garantie gegen Fertigungsmängel. Dies gilt zusätzlich zu etwaigen gesetzlichen Verbraucherschutzregelungen. Wenn Sie das Gerät zur Wartung verschicken, sollte der Versand soweit möglich in der Originalverpackung (einschließlich aller Verpackungsteile) erfolgen. Achten Sie darauf, dass das Netzteil während des Transports nicht verrutschen und das Gerät beschädigen kann. Sollte die Lampe in beschädigtem Zustand, sei es zufällig oder durch Missbrauch, bei uns eintreffen, müssen wir die Reparatur gegebenenfalls in Rechnung stellen. Wir werden Sie jedoch vorher davon in Kenntnis setzen. Bitte wenden Sie sich an Ihren Lumie-Fachhändler, wenn Sie weitere Fragen haben.

Technische Daten

Änderungen vorbehalten.

Lumie Zest

Lumie-Netzadapter (im Lieferumfang enthalten):100-240 V AC, 50/60 Hz

Betriebstemperatur: 0°C bis 35°C

Temperaturbereich für Transport bzw. Lagerung: 25°C bis +70°C

Medizinprodukt der Klasse IIa CE 0120

Kontakt

Lumie ist Europas führender Spezialist im Bereich der Lichttherapie. Unsere Produkte basieren auf den jüngsten wissenschaftlichen Studien und wir sind ausschließlich auf Lichttherapie und deren Vorteile spezialisiert.

Wenn Sie Vorschläge haben, die uns helfen könnten, unsere Produkte oder unseren Service zu verbessern, oder wenn es Probleme gibt, über die wir Ihrer Meinung nach informiert sein sollten, wenden Sie sich bitte an die Lumie Careline unter der Nummer +44 (0)1954 780500 oder senden Sie uns eine E-Mail an: info@lumie.com.

Lumie, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie ist eine eingetragene Marke von:
Outside In (Cambridge) Limited, eingetragen in England und Wales.
Registernummer: 2647359. USt-IdNr.: GB 880 9837 71.

lumie® Zest

BRUKSANVISNING

Viktigt!

Ändamål: Lumie Zest är avsedd för personligt bruk i hemmet, på kontoret och under resa.

Skulle produkten vara skadad ber vi er kontakta din Lumie återförsäljare innan den används.

Använd inte din Zest ifall att kåpan som täcker LED-lamporna saknas eller är skadad.

Utsätt inte enheten för hetta, vatten eller fukt.

Rengöring endast med en torr eller lätt fuktad trasa.

Enbart för inomhus bruk.

Denna produkt har ingen strömbrytare. För att stänga av eller återställa enheten, dra ur kontakten ur vägguttaget.

Använd endast den medföljande strömadaptern.

Barn som använder lampan eller leker i närheten av den ska inte lämnas utan tillsyn.

Försök inte själv underhålla eller reparera någon del av enheten.

Denna produkt uppfyller kraven på elektromagnetisk standard för medicinska apparater och det är osannolikt att den skulle orsaka störning som påverkar andra elektriska eller elektroniska produkter i dess närhet. Däremot kan radiosändare, mobiltelefoner eller andra elektriska/elektroniska produkter störa den här enheten. I så fall, flytta produkten längre ifrån störningskällan.

När enheten har gjort sitt, kasta den inte i hushållssoporna. Ta den i stället till en återvinningsstation

SN	Serienummer		Får ej slängas i hushållssoporna. Lämna till återvinningscentral.		Dubbel isolering (Klass II elektrisk produkt)
CE 0120	Överensstämmer med EU standard: Klass IIa Medicinsk utrustning		Läs bruksanvisningen		AC-försörjning (växelström)
	Tillverkare: Lumie, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Storbritannien.		Varning		Medlem i "Gröna Punkten" återvinningsprogram
	Förvaras torrt		Endast för inomhusbruk		Återvinningsbar

Introduktion

Lumie Zest kombinerar smidigt två funktioner i en produkt: ett väckningsljus med soluppgångslarm för att ge dig ett naturligt uppvaknande, samt en ljusterapilampa för att motverka SAD (årstidsbunden depression/ vintertrötthet) och tillföra energi genom att ge det starka ljus som din kropp behöver under de mörka vintermånaderna.

Produktens kompakta design gör den lämplig för användning i hemmet, på kontoret och du kan även ta med den när du reser.

Väckningslampa

Lumie Zest väcker dig med en soluppgång som på ett naturligt hjälper dig att reglera ditt insomnings- och uppvakningsmönster. Du vaknar på bättre humör, tycker det är lättare att stiga upp och har mer energi under dagen.

För bästa resultat bör du använda väckningsljuset året runt för att bibehålla din insomnings- och uppvakningsrutin.

I kliniska försök har ”gryningssimulatorer” som Zest visat sig förbättra humöret, orken, produktiviteten och kvalitén på insomnande och uppvaknande[1]. De kan också hjälpa de som lider av SAD (årstidsbunden depression) och vintertrötthet att klara av de mörka vintermornarna.

Lampa med energigivande ljus mot SAD

Zests ljusterapifunktion tillför det starka ljus som din kropp behöver under de mörka vintermånaderna. Den kan hjälpa dig att stärka energinivån, förbättra ditt humör och få dig att känna dig mer alert[2]. Ljusterapi ärsäkert och har bevisats kunna lindra vintertrötthet och SAD (årstidsbunden depression)[3].

Vår dygnsrytm påverkas kraftigt av ljus och de korta våglängderna kring den blå delen av spektrumet är särskilt viktiga. Eftersom de vita LED-lamporna som används i Zest avger extra blått ljus så erbjuder de ett effektivt alternativ till de vita fluorescerande rör som används i större ljusboxar.

[1] Acta Psychiatr Scand 1993 Jul; 88 (1):67-71.
[2] J Affect Disord. 2000 Jan-Mar;57(1):55-61.
[3] Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

Läs instruktionerna noggrant för att få ut det mesta av din Zest.

Egenskaper

Zest levereras med några rekommenderade inställningar så att du kommer igång. Allt du behöver göra är att ställa in den aktuella tiden och ange tiden när du vill bli väckt.

Fabriksinställningarna är:

- En 30-minuters soluppgång vid 60 % ljusstyrka för ett behagligt uppvaknande.
- En klockdisplay som automatiskt tonas ner till låg nivå.
- En 90-minuters ljusterapibehandling vid 20 % ljusstyrka.

Som alternativ har Zest en mängd andra inställningar så att du kan hitta dina personliga favoriter. Du kan exempelvis välja:

- En ljudsignal som komplement till soluppgången som hjälp att vakna.
- En kortare 15-minuters soluppgång och ett urval av slutlig ljusstyrka.
- En klockdisplay som är avstängd eller fortsätter lysa hela natten.
- Ljusterapibehandling som pågår mellan 1 och 99 minuter.
- Ljusterapibehandling med en ljusstyrka mellan 20 % och 100 %.

Komma igång

Så här förbereder du din Zest första gången.

Ställa in tiden

- Anslut sladden till uttaget på enhetens sida.
- Stoppa in stickkontakten i vägguttag.

Du ombeds nu ange följande nödvändiga inställningar:

Displayen visar (till exempel)	Vad du ska göra
13:00	Använd ▲ eller ▼ för att ange tiden (24-timmarsformat). Tryck **menu** för att fortsätta.
07:00	Använd ▲ eller ▼ för att ange den tid när du vill bli väckt (24-timmarsformat). Tryck **menu** för att fortsätta.
	I detta skede kan du ignorera övriga alternativ. Vänta 12 sekunder tills displayen återgår till normalläge.

Du är nu redo att använda Zest som väckningslampa eller för behandling av SAD och som energigivande ljus.

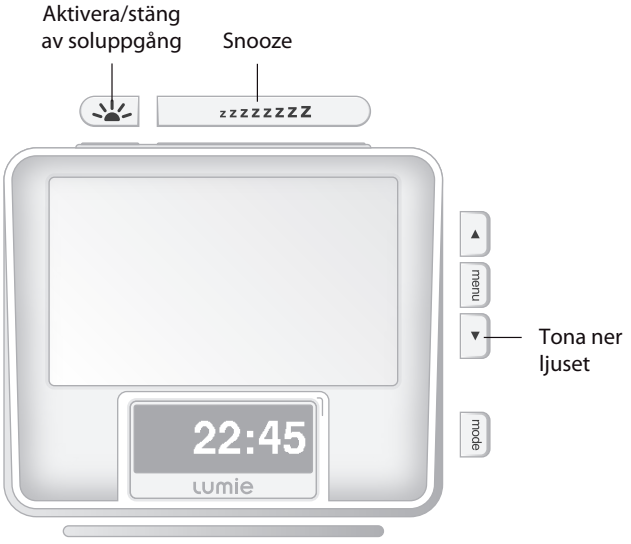
Använda Zest som väckningslampa

Placering av Zest

- Lossa stativet från fickan på baksidan av Zest.
- Sätt fast det i underkanten av enheten så att den står rakt upp.
- Placera den nära huvudänden av din säng.

Idealplaceringen är på sängbordet, på armlängds avstånd, nära ett vägguttag.

Aktivering av väckningslampan



När du är redo att somna måste du aktivera väckningslampan för nästa morgon.

- Tryck .

Ljuset tonas ner medan displayen helt kort visar väckningstiden, exempelvis:

07:15

Den visar därefter den aktuella tiden med alarmsymbolen för att visa att larmet är aktiverat, exempelvis:

Du kommer att väckas med en gradvis ljusnande soluppgång följt av ett larmljud om du så önskar.

Välja snooze

- Tryck **zzzzzzzz**.

Här får du nio minuter till innan soluppgången (och larmljudet om du valt detta) upprepas.

Stänga av väckningsalarmet

- Tryck .

Härmed försvinner även larmsymbolen från displayen.

Stänga av ljuset

När larmet är avstängt:

- Tryck och håll intryckt ▼.

Alternativt släcks ljuset och alarmljud av automatiskt efter 30 minuter.

Använda Zest mot SAD och som energigivande lampa

När ska du starta din ljusterapi

Starta ljusterapin så snart du upplever tidiga tecken på vintertrötthet eller SAD (årstidsbunden depression) - ofta redan i september eller oktober - om du börjar känna dig orkeslös, orolig eller lättirriterad. Du bör notera framsteg efter att du använt Zest tre eller fyra dagar i följd.

Använd ljusterapin dagligen men vid klart väder kan du hoppa över en dag då och då. I och med vårens ankomst kommer du förmodligen att börja dra ner på din ljusterapi; din kropp kommer att säga ifrån om det sker för tidigt och om symptomen verkar komma tillbaka är det bara att fortsätta använda Zest några dagar till.

Ljusterapi fungerar bevisligen för att få dig på bättre humör, mer alert och för att känna dig vaknare så Zest är idealisk att använda på jobbet. Använd den när och var som helst du behöver höja din koncentration och ge dig själv en mental energikick.

Vilken tid på dygnet?

Om du använder Zest för att motverka vintertrötthet eller SAD, så har det visat sig att starkt ljus på morgonen är det mest effektiva, så pröva det först.

Om du känner dig slö på eftermiddagen eller somnar för tidigt kan du använda Zest sent på eftermiddagen eller tidiga kvällen.

Det är säkrast att undvika starkt ljus för nära inpå sänggåendet – säg ungefär tre timmar – eftersom du annars kan uppleva det svårt att somna.

När du väl hittat det mönster som fungerar bäst för dig, försök tillämpa det vid ungefär samma tid varje dag

Vilka inställningar?

Om du använder Zest på ett avstånd av cirka 50 cm som föreslagits, är den rekommenderade tiden en 20-minuters ljusterapibehandling mot SAD med 100 % ljusstyrka. Om du föredrar en ljusstyrka som underskrider maxeffekten kommer längden på din ljusterapibehandling att öka automatiskt för att

säkerställa att du får full effekt av din behandling.

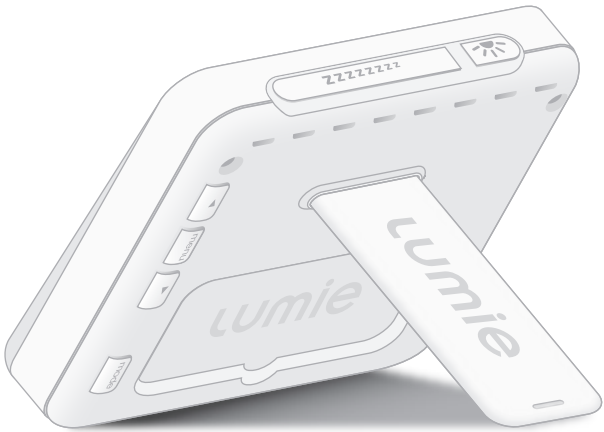
Tabellen nedan visar de alternativa kombinationerna av ljusstyrka och behandlingens längd:

Ljusstyrka					
Behandlings-tid	**T 90**	**T 50**	**T 30**	**T 25**	**T 20**

OBS: Om dina ögon värker eller svider lite grand, pröva att flytta enheten lite längre bort eller stäng av den en stund.

Placering av Zest

- Lossa stativet från fickan på baksidan av Zest.
- Sätt fast det i springan på baksidan av enheten. Placera den på armlängds avstånd (cirka 50 cm).



- Använd stativet för att vinkla ljuset mot ditt ansikte så att ljuset når dina ögon men undvik att titta direkt i ljuset.

Du kan använda Zest när du sitter vid datorn, tittar på teve, vid måltider osv. Ljusterapin blir mindre effektiv om du använder mörka glasögon, tonade linser eller blundar.

Försiktighetsanvisningar med ljusterapi

Forskning visar att ljusterapi är en mycket säker behandlingsform. Skulle något av följande stämma in på dig så rekommenderar vi emellertid att du först kontrollerar med din läkare:

- Du har allvarliga problem med ögonen eller har genomgått ögonoperation;
- Du har blivit tillsagd att undvika starkt ljus eller tar medicin som kan orsaka överkänslighet mot starkt ljus;
- Du har fått diagnosen att du lider av depression eller någon annan form av humör- eller sömnstörningar. Detta är särskilt viktigt om du också medicinerar mot detta eftersom ljusterapi även kan påverka ditt humör.

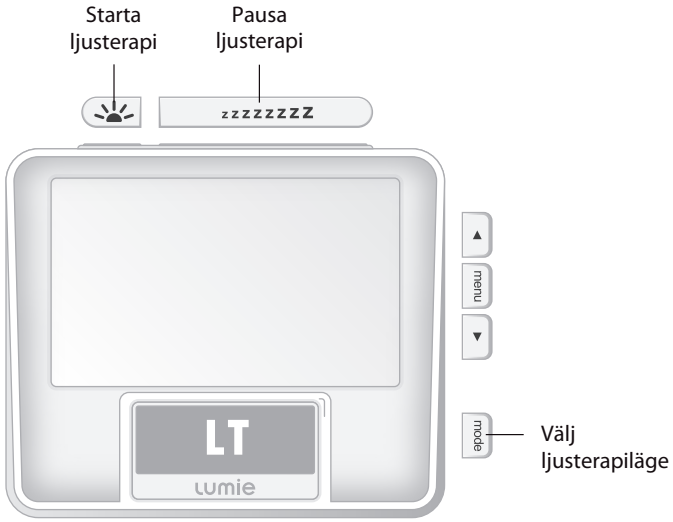
Några få människor upplever biverkningar men i så fall allmänt sett lindriga (exempelvis huvudvärk, trötthetskänsla i ögonen, illamående och hyperaktivitet) och kan vanligtvis avhjälpas enkelt genom att stänga av ljuset. Under de närmast följande dagarna kan du gradvis öka den tid du tillbringar framför den för att hitta den behandlingstid som passar dig bäst. En del klagar på att de har svårt att sova och detta beror ofta på att de använder ljusbehandlingen för nära inpå sänggåendet.

Om du upplever några problem medan du använder Zest eller om du har använt den i en vecka utan att uppleva någon förbättring ber vi dig kontakta din Lumie återförsäljare eller tala med din läkare.

VIKTIGT: Riktlinjerna i denna broschyr ska inte tolkas som medicinska instruktioner för att behandla någon form av sjukdom.

Om din läkare har föreslagit ljusterapi ska du följa dennes instruktioner och diskutera eventuella effekter med denne.

Att påbörja en ljusterapibehandling



- Tryck på **mode** för att välja ljusterapiläget.

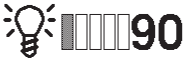
Displayen visar:

LT

När du vill påbörja din behandling:

- Tryck ☀.

Displayen visar ljusstyrkans inställning och det antal minuter som återstår av din ljusterapibehandling, exempelvis:



Ta en paus under ljusterapibehandling

Om du vill göra ett kort avbrott i behandlingen:

- Tryck **zzzzzzzz**.

Ljuset tonas ner och displayen blinkar med det antal minuter som återstår; exempelvis:

75

Timern pausar för att säkerställa att du får den rätta behandlingstiden. För att återuppta:

Tryck **zzzzzzzz** igen.

Ytterligare ljusterapibehandlingar

Om du känner behov av ytterligare ljusterapibehandling kan du när som helst slå på lampan för så lång tid du själv vill. Denna funktion finns även att tillgå i väckningsläget.

- Håll intryckt ▲ för att ställa in den ljusstyrka du vill ha.
- Håll intryckt ▼ för att stänga av ljuset.

  Not: Om du lämnar ljuset på kommer det automatiskt att stängas av efter 90 minuter.

Väckningslampa alternativ

Detta avsnitt sammanfattar de alternativ du kan välja mellan för ditt uppvaknande.

Kontrollera inställning

Om du inte är i väckningsljusläget:

- Tryck **mode**.
- Om alarmet är aktiverat (visas i displayen) tryck för att stänga av det.
- Håll intryckt **menu** tills displayen visar första inställningen:

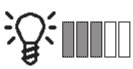
- Tryck **menu** för att gå mellan alternativen tills den du vill ha visas: se tabellen nedan.

Ändra en inställning

När den inställning du vill ha visas:

- Tryck ▲ eller ▼ för att gå mellan alternativen.
- Tryck **menu** för att bekräfta valet.
- Antingen tryck **menu** för att välja ett annat alternativ eller vänta 12 sekunder för att återgå till normalläget.

Följande tabell förklarar innebörden av vart och ett av alternativen:

Standarddisplay	Innebörd	Alternativ
	Tiden du vill väckas	7:00
	Aktuell tid.	13:00
	Slutlig ljusstyrka soluppgång.	20 %, 40 %, 60 %, 80 % eller 100 % maximal ljusstyrka

Standarddisplay	Innebörd	Alternativ
	Alarmsignal.	Av, 20 %, 40 %, 60 %, 80 % eller 100 % maximal ljudvolym
	Displayens ljusstyrka.	AV (ingen bakgrundsbelysning) LO (svag bakgrundsbelysning) HI (full bakgrundsbelysning)
	Soluppgångens längd.	15 min eller 30 min

SAD och energigivande lampa alternativ

Detta avsnitt sammanfattar de alternativ du kan välja mellan för din ljusterapibehandling.

Kontrollera inställning

Om du inte står i ljusterapiläget:

- Tryck **mode**.

Displayen visar:

LT

- Håll intryckt **menu** tills displayen visar den första inställningen:

- Tryck **menu** för att gå igenom alternativen tills den du vill ha visas; se alternativen i tabellen nedan.

Ändra en inställning

När den inställning du vill ha visas:

- Tryck ▲ eller ▼ för att gå igenom alternativen.
- Tryck **menu** för att bekräfta ditt val.
- Antingen tryck **menu** för att välja ett annat alternativ eller vänta 12 sekunder för att återgå till normalläget.

Tabellen nedan förklarar innebörden av var och en av inställningarna:

Standarddisplay	Innebörd	Alternativ
	Ljusstyrka ljusterapi	20 %, 40 %, 60 %, 80 % eller 100 %
T 90	Tidsinställning ljusterapibehandling	01 till 99 minuter

Vid ändring av endera av dessa variabler justeras automatiskt den andra variabeln; se *Vilka inställningar?* sidan 8.

Vanliga frågor

Vad händer när jag bryter strömmen till min Zest eller om det blir strömavbrott?

Din Zest håller reda på tiden i 30 minuter; övriga inställningar är permanenta, så du kommer inte behöva programmera om enheten, det är bara att ansluta den igen. Om du behöver justera klockan, se *Väckningslampa alternativ***,** *Aktuell tid*, sidan 13.

Displayen lyser för starkt när jag försöker somna, hur kan jag ändra den?

Se *Väckningslampa alternativ*, *Displayens ljusstyrka*, sidan 13.

Hur återställer jag min Zest till fabriksinställningarna?

Dra ur sladden ur vägguttaget. Tryck och håll intryckt **menu** medan du slår på strömmen igen. Släpp upp knappen när programversionsnumret visas.

En av LED-lamporna tänds inte. Kan jag fortfarande använda Zest?

Skillnaden i ljusstyrka när en av LED-lamporna inte lyser är negligerbar så du kan utan problem fortsätta att använda din Zest.

LED-lampor har en mycket lång livsläng jämfört med vanliga glödlampor, 30 000 timmar i normalfallet. Enstaka LED-lampor kan gå sönder på samma sätt som andra elektroniska komponenter; detta är dock ganska osannolikt.

Garanti

Denna produkt omfattas av tillverkarens garanti mot fabrikationsfel under en period av två år från inköpsdatum. Garantin inskränker inte dina lagstadgade rättigheter. Om du returnerar produkten för service ska den om möjligt sändas i sin originalförpackning.

Kontrollera att elsladden inte kan lossna under transport och skada enheten. Om enheten anländer till oss i skadat skick kan vi komma att kräva er på ersättning för åtgärderna. Kontakta gärna din Lumie återförsäljare för ytterligare råd.

Teknisk specifikation

Specifikationen kan ändras utan föregående notis.

Lumie Zest

100-240 V växelström, 50/60Hz Lumie strömadapter (inkluderad)

Driftstemperatur: 0°C till 35°C

Förvarings-/Transport temperatur: -25°C till +70°C

Klass IIa Medicinsk utrutning CE 0120

Kontakta oss

Lumie är Europas ledande specialist på ljusterapi. Våra produkter bygger på de senaste vetenskapliga studierna och vi arbetar uteslutande med ljusterapi och dess välgörande effekter. Om du har några förslag som skulle kunna hjälpa oss att förbättra våra produkter eller vår service, eller om du upptäcker några problem som du tycker vi borde känna till, ring gärna Lumie Careline på tel +44 (0)1954 780500 eller via e-post till info@lumie.com.

Lumie, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Storbritannien.

Lumie är ett varumärke tillhörande:
Outside In (Cambridge) Limited, ett företag registrerat i England och Wales.
Registreringsnummer: 2647359.
Momsregistreringsnummer: GB 880 9837 71.

lumie® Zest

GEBRUIKSAANWIJZING

Belangrijk!

Beoogd gebruik: Lumie Zest is een persoonlijk verzorgingsproduct voor gebruik thuis, op kantoor en onderweg.

Als het product is beschadigd, neem dan vóór gebruik s.v.p. contact op met uw distributeur.

De Zest niet gebruiken als de kap die de LED's afdekt, is beschadigd of ontbreekt.

Het apparaat uit de buurt van hitte, water, vocht en damp houden.

Alleen met een droge of licht vochtige doek reinigen.

Alleen voor gebruik binnenshuis.

Dit apparaat heeft geen aan/uit-schakelaar. Haal de stekker uit het stopcontact om het apparaat uit te zetten of te resetten.

Dit apparaat alleen met de meegeleverde netvoedingsadapter gebruiken.

Houd kinderen die behandeld worden met de lamp of in de buurt daarvan spelen, goed in de gaten.

Vermijd technisch ingrijpen bij enig onderdeel van de lamp.

Dit product voldoet aan de richtlijn inzake elektromagnetische compatibiliteit voor medische apparatuur. Het is onwaarschijnlijk dat het storing veroorzaakt die van invloed is op andere elektrische en elektronische producten in de directe omgeving van het apparaat. Apparaten die radiogolven uitzenden, mobiele telefoons en andere elektrische/elektronische apparaten kunnen echter storing op dit product veroorzaken; wanneer dit gebeurt, plaatst u het product gewoon wat verder van de storingsbron.

De eenheid niet met huisvuil wegwerpen. Breng hem naar een officiële recyclingfaciliteit, zodat hij op verantwoorde wijze vernietigd kan worden.

SN	Serienummer		Niet met huisvuil wegwerpen. Bij een recyclecentrum inleveren.		Dubbel geïsoleerd (Klasse II elektrisch)
CE 0120	Europese Conformiteitsverklaring: Klasse IIa Medisch apparaat		Gebruiksaanwijzing lezen		AC (wisselstroom) voeding
	Producent: Lumie, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Verenigd Koninkrijk.		Let op		Lid van het recycleprogramma 'De Groene Punt'
	Droog houden		Uitsluitend voor gebruik binnenshuis		Recyclebaar

Inleiding

Lumie Zest combineert twee functies in één handig product: een lamp om u op natuurlijke wijze met een zonsopgang te wekken, en een SAD- en energielamp, om u het heldere licht te bieden dat uw lichaam tijdens de donkere wintermaanden nodig heeft.

Dankzij het compacte ontwerp is dit apparaat geschikt voor gebruik thuis, op kantoor of onderweg.

Weklamp

De Lumie Zest wekt u met een zonsopgang die u helpt uw slaap-/ ontwaakpatroon op natuurlijke wijze te regelen. U ontwaakt in een beter humeur, hebt minder moeite met het opstaan en voelt u overdag energieker.

U gebruikt de het weklamp bij voorkeur het hele jaar door om een regelmatig ontwaak- en slaappatroon te handhaven.

Klinische studies hebben uitgewezen dat 'zonsopgangsimulatoren' zoals de Zest humeur, energieniveau, productiviteit en kwaliteit van slaap en ontwaken verbeteren[1]. Ze kunnen ook mensen die lijden aan SAD (Seasonal Affective Disorder) en winterdepressie helpen donkere winterochtenden het hoofd te bieden.

SAD- en energielamp

De lichttherapiefunctie van de Zest biedt uw lichaam tijdens de donkere wintermaanden het heldere licht dat het nodig heeft. Hierdoor kunt u uw energie opvoeren, bent u prettiger gestemd en voelt u zich alerter[2]. Lichttherapie is veilig en blijkt SAD (Seasonal Affective Disorder) en winterdepressie te verlichten[3].

Ons dagelijkse ritme wordt in grote mate beïnvloed door licht en vooral de korte golven rond het blauwe gedeelte van het spectrum blijken bijzonder belangrijk te zijn. Omdat de LED's in de Zest veel blauw licht afgeven, bieden ze een doeltreffend alternatief op de witte fluorescentlampen die in grotere lichtbakken worden gebruikt.

[1] Acta Psychiatr Scand 1993 Jul; 88 (1):67-71.
[2] J Affect Disord. 2000 Jan-Mar;57(1):55-61.
[3] Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

Neem deze gebruiksaanwijzing grondig door om optimaal te profiteren van uw Zest.

Kenmerken

De Zest is in de fabriek op enkele aanbevolen instellingen ingesteld, zodat u meteen aan de slag kunt; het enige wat u hoeft te doen, is de huidige tijd en de gewenste wektijd instellen.

De standaardinstellingen zijn als volgt:

- Een zonsopgang van 30 minuten op 60% helderheid om u langzaam te wekken.
- Een tijdweergave die automatisch tot een laag niveau wordt gedimd.
- Een getimede lichttherapiesessie van 90 minuten op 20% helderheid.

De Zest biedt u echter een reeks andere opties om het product aan uw eigen voorkeuren aan te passen. U kunt bijvoorbeeld het volgende kiezen:

- Een weksignaal in aanvulling op de zonsopgang om u te helpen ontwaken.
- Een kortere zonsopgang van 15 minuten en een naar keuze in te stellen helderheid van het einde van de zonsopgang.
- Een tijdweergave die 's nachts niet of helder verlicht blijft.
- Een lichttherapiesessie van 1 tot 99 minuten.
- Helderheid van de lichttherapie variërend van 20% tot 100%.

Voorbereidingen voor het gebruik

Hieronder wordt uitgelegd hoe u de Zest voor de eerste keer instelt.

De tijd instellen

- Sluit de netvoedingsadapter aan op de ingang aan de zijkant van het apparaat.
- Steek de stekker in het stopcontact.

U wordt gevraagd enkele essentiële instellingen te maken.

Display toont (bijvoorbeeld)	Wat u moet doen
13:00	Gebruik ▲ of ▼ om de huidige tijd in te stellen (in 24-uurs notatie). Druk op **menu** om door te gaan.
07:00	Gebruik ▲ of ▼ om de wektijd in te stellen (in 24-uurs notatie). Druk op **menu** om door te gaan.
	In dit stadium kunt u de rest van de opties negeren. Wacht 12 seconden totdat het normale display weer wordt weergegeven.

U kunt de Zest nu als een weklamp of als een SAD- en energielamp gebruiken.

De Zest als een weklamp gebruiken

Een plaats voor de Zest kiezen

- Verwijder de standaard uit de inkeping aan de achterkant van de Zest.
- Bevestig hem aan de onderkant, zodat het product rechtop staat.
- Plaats het naast het hoofdeinde van uw bed.

De ideale plek is op een nachtkastje, binnen handbereik en nabij een stopcontact.

De weklamp activeren

Wanneer u wilt gaan slapen, moet u zelf de weklamp voor de volgende ochtend activeren.

- Druk op .

Het licht gaat langzaam uit en op het display wordt kort de wektijd weergegeven, bijvoorbeeld:

07:15

Vervolgens wordt de huidige tijd weergegeven; het symbool geeft aan dat de wekker is gezet, bijvoorbeeld:

U wordt met een geleidelijke zonsopgang gewekt, gevolgd door een wekgeluid als u er een hebt gekozen.

Sluimeren

- Druk op **zzzzzzzz**.

Dit geeft u nog negen minuten voordat de zonsopgang (en het wekgeluid als u er een hebt geselecteerd) wordt herhaald.

Het wekgeluid annuleren

- Druk op .

Het symbool verdwijnt dan van het display.

Het licht uitdoen

Wanneer de wekker is uitgeschakeld:

- Houd ▼ ingedrukt.

Anders worden het licht en het wekgeluid na 30 minuten automatisch uitgeschakeld.

De Zest als een SAD- en energielamp gebruiken

Wanneer met lichttherapie te beginnen

Begin met de lichttherapie zodra u de eerste symptomen van winterdepressie of SAD ervaart, vaak in september of oktober, of zodra u zich lusteloos, gespannen of prikkelbaar voelt. Als u de Zest drie of vier dagen achter elkaar hebt gebruikt, behoort u een positieve uitwerking te bemerken.

Gebruik de lichttherapie iedere dag, maar bij helder weer kunt u misschien af en toe een dag overslaan. Bij het begin van de lente zult u uw lichttherapie waarschijnlijk gaan afbouwen; uw lichaam vertelt u wel als dat te vlug is. Als u merkt dat de symptomen terugkomen, gebruik de Zest dan gewoon weer een paar dagen.

Het is bewezen dat u door lichttherapie een betere stemming krijgt, scherper wordt en zich kwieker voelt. De Zest is dus ideaal voor gebruik op het werk. Gebruik de Zest wanneer en waar dat nodig is om uw concentratievermogen te herstellen en uzelf geestelijk op te peppen.

Op welk moment?

Als u de Zest gebruikt om uw winterdepressie of SAD te bestrijden, is helder ochtendlicht het meest effectief gebleken.

Als u zich 's middags lusteloos voelt, of te vroeg in slaap valt, gebruik de Zest dan laat in de middag of vroeg in de avond.

U kunt helder licht te kort voor het slapen gaan, circa drie uur van tevoren, beter vermijden, omdat u anders wellicht moeilijk in slaap komt.

Als u een voor u geschikt patroon hebt gevonden, probeer de lamp dan elke dag op hetzelfde tijdstip te gebruiken.

Welke instellingen?

Als u de Zest zoals aanbevolen op een afstand van 50 cm gebruikt, dan is een lichttherapiesessie van 20 minuten op 100% helderheid de aanbevolen standaard voor doeltreffende behandeling van SAD. Als een lichtsterkte van minder dan de maximale helderheid aangenamer voor u is, dan wordt de duur

van de sessie automatisch aangepast, zodat u toch het meeste haalt uit de lichttherapie.

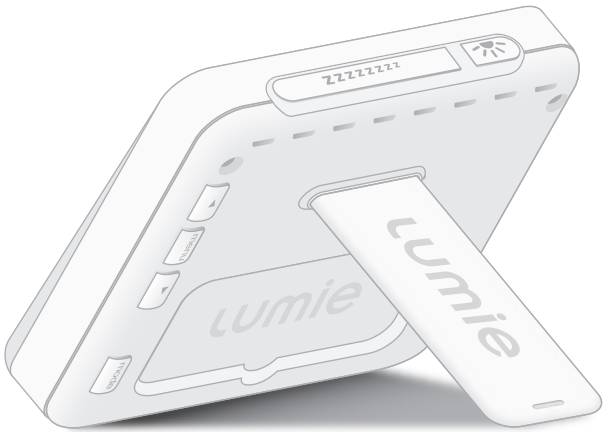
De volgende tabel toont de andere combinaties van helderheid en sessieduur:

Helderheid					
Sessieduur	**T 90**	**T 50**	**T 30**	**T 25**	**T 20**

Let op! Als u wat last hebt van uw ogen, kan het helpen om de helderheid wat te verlagen of de lamp even uit te schakelen.

Een plaats voor de Zest kiezen

- Verwijder de standaard uit de inkeping aan de achterkant van de Zest.
- Klik hem in de opening aan de achterkant van het product:



- Zet de Zest binnen handbereik (ongeveer 50 cm van u af).
- Gebruik de standaard om het licht naar uw gezicht te richten, zodat het uw ogen bereikt, maar zorg dat u niet rechtstreeks in het licht kijkt.

U kunt de Zest gebruiken wanneer u op de computer werkt, terwijl u tv kijkt, tijdens maaltijden enz. Indien u een donkere bril of getinte lenzen draagt of uw ogen sluit, zal dit het effect van de lichttherapie verminderen.

Voorzorgsmaatregelen m.b.t. lichttherapie

Uit onderzoek is gebleken dat lichttherapie een zeer veilige wijze van behandelen is. Wel is het aan te bevelen om uw arts te raadplegen voordat u lichttherapie gaat toepassen als u:

- Ernstige oogproblemen hebt of een oogoperatie hebt ondergaan;
- Het advies van artsen hebt gekregen om fel licht te vermijden of medicijnen gebruikt die lichtgevoeligheid kunnen veroorzaken;
- De diagnose van depressie of een andere stemmings- of slaapstoring bij u is gesteld. Dit is nog extra van belang wanneer u ook medicijnen gebruikt, omdat lichttherapie van invloed kan zijn op uw stemming.

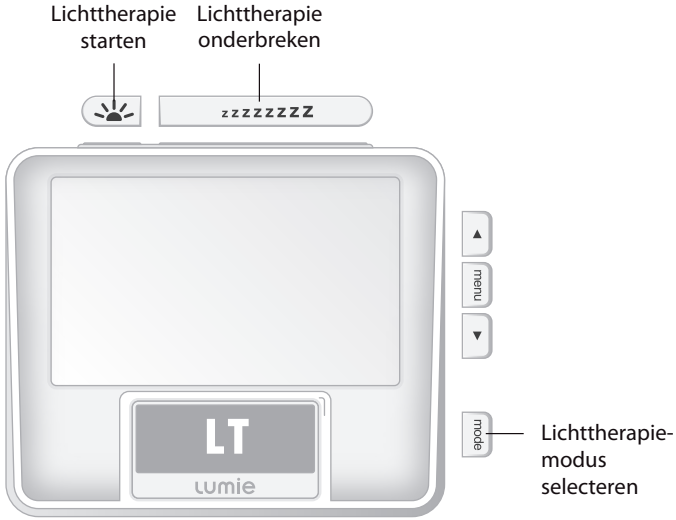
Sommige mensen ervaren neveneffecten (bijvoorbeeld hoofdpijn, vermoeide ogen, misselijkheid of hyperactiviteit), maar die zijn in het algemeen licht en meestal op te lossen door het licht gewoon uit te schakelen. Bouw de tijd die u voor de lamp zit tijdens de eerste dagen geleidelijk op en stel zo vast welke behandeltijd voor u het beste werkt.

Sommige mensen hebben moeite om in slaap te komen; dat komt vaak door gebruik van lichttherapie te kort voor het slapen gaan.

Als u problemen ervaart tijdens het gebruik van de Zest, of als u de lamp een week lang gebruikt hebt maar geen verbetering ziet, neem dan contact op met uw Lumie-distributeur of vraag advies bij uw huisarts.

BELANGRIJK: de richtlijnen in deze gebruiksaanwijzing zijn geen medische instructies om een aandoening te behandelen. Als u de lichtbehandeling op doktersadvies uitvoert, volg dan de aanwijzingen van uw arts en bespreek eventuele effecten met uw hem/haar.

Een lichttherapiesessie beginnen



- Druk op **mode** om de lichttherapiemodus te selecteren.

Op het display wordt het volgende weergegeven:

LT

Wanneer u klaar bent om de lichttherapie te starten:

- Druk op .

Op het display wordt de ingestelde helderheid weergegeven, plus het aantal resterende minuten van de lichttherapie; bijvoorbeeld:

90

Een lichttherapiesessie onderbreken

Als u een sessie wilt onderbreken:

- Druk op **zzzzzzzz**.

Het licht gaat langzaam uit en op het display knippert het aantal resterende minuten; bijvoorbeeld:

75

De timer pauzeert, zodat uw sessie het juiste aantal minuten zal duren. Om te hervatten:

- Druk nogmaals op **zzzzzzzz**.

Aanvullende lichttherapie

Als u aanvullende lichttherapie nodig hebt, dan kunt u het licht zo lang als u wilt aandoen. Deze functie is ook in de wekmodus beschikbaar.

- Houd ▲ ingedrukt om de gewenste lichtsterkte in te stellen.
- Houd ▼ ingedrukt om het licht uit te doen.

  Let op! Als u het licht aan laat, wordt dit na 90 minuten automatisch uitgeschakeld.

Opties voor de weklamp

Dit hoofdstuk geeft een overzicht van de verschillende opties voor de weklamp.

Een instelling controleren

Als het apparaat niet in de wekmodus staat:

- Druk op **mode**.
- Als de wekker is geactiveerd (op het display wordt weergegeven), drukt u op om dit te annuleren.
- Houd **menu** ingedrukt totdat de eerste instelling op het display wordt weergegeven:

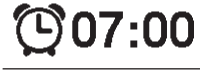
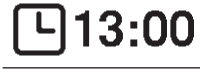
- Druk op menu om door de opties te bladeren totdat de gewenste instelling wordt weergegeven; zie de tabel hieronder.

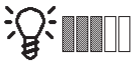
Een instelling wijzigen

Wanner de gewenste instelling wordt weergegeven:

- Druk op ▲ of ▼ om door de andere opties te bladeren.
- Druk op menu om de instelling te bevestigen.
- Druk op menu om een andere instelling te kiezen, of wacht 12 seconden om weer naar de normale werking terug te keren.

In de volgende tabel wordt uitgelegd wat de instellingen betekenen:

Standaardweergave	Wat dit betekent	Opties
	Tijd waarop u gewekt wilt worden.	07.00 uur
	Huidige tijd.	13.00 uur

Standaardweergave	Wat dit betekent	Opties
	Helderheid aan einde van zonsopgang.	20%, 40%, 60%, 80% of 100% maximale helderheid
	Wekgeluid.	Uit, 20%, 40%, 60%, 80% of 100% maximale volume
	Helderheid van het display.	UIT (geen verlichting) LAAG (zachte verlichting) HOOG (volle verlichting)
	Duur zonsopgang.	15 min of 30 min

Opties voor de SAD- en energielamp

Dit hoofdstuk geeft een overzicht van de verschillende opties voor de lichttherapie.

Een instelling controleren

Als het apparaat niet in de lichttherapiemodus staat:

- Druk op **mode**.

Op het display wordt het volgende weergegeven:

LT

- Houd **menu** ingedrukt totdat de eerste instelling op het display wordt weergegeven:

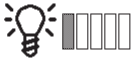
- Druk op menu om door de opties te bladeren totdat de gewenste instelling wordt weergegeven; zie de tabel hieronder.

Een instelling wijzigen

Wanner de gewenste instelling wordt weergegeven:

- Druk op ▲ of ▼ om door de andere opties te bladeren.
- Druk op menu om de instelling te bevestigen.
- Druk op menu om een andere instelling te kiezen, of wacht 12 seconden om weer naar de normale werking terug te keren.

In de volgende tabel wordt uitgelegd wat de instellingen betekenen:

Standaardweergave	Wat dit betekent	Opties
	Helderheid van lichttherapie.	20%, 40%, 60%, 80% of 100%
T 90	Getimede duur van lichttherapiesessie.	01 tot 99 minuten

Wanneer u een van deze instellingen wijzigt, wordt automatisch ook de andere instelling gewijzigd. Zie *Welke instellingen?* op pagina 8.

Veelgestelde vragen

Wat gebeurt er als ik de stekker van de Zest uit het stopcontact haal of de stroom uitvalt?

De Zest houdt de tijd gedurende 30 minuten bij; andere instellingen zijn permanent, dus u hoeft het apparaat niet opnieuw te programmeren en alleen maar de stekker weer in het stopcontact te steken. Raadpleeg *Opties voor de weklamp*, *Huidige tijd* op pagina 13 als u de tijd opnieuw moet instellen.

Het displaypaneel is te helder wanneer ik wil gaan slapen. Hoe kan ik dit veranderen?

Zie *Opties voor de weklamp*, *Helderheid van het display* op pagina 13.

Hoe kan ik de standaardinstellingen herstellen?

Haal de stekker uit het stopcontact. Houd **menu** ingedrukt en steek de stekker weer in het stopcontact. Laat de toets los wanneer het softwareversienummer wordt weergegeven.

Een van de LED's werkt niet. Kan ik de Zest toch nog gebruiken?

Als een van de LED's niet werkt, is het verschil in lichtsterkte te verwaarlozen en kunt u de Zest gewoon blijven gebruiken.

Vergeleken met gewone gloeilampen gaan LED's zeer lang mee, gemiddeld circa 30.000 uur. Het is mogelijk dat een van de LED's uitvalt, net als andere elektronische onderdelen, maar dit is zeer onwaarschijnlijk.

Garantie

Deze eenheid wordt gedekt door een garantie op fabricagefouten, die tot twee jaar na de datum van aankoop geldig is. Dit is een aanvulling op uw wettelijke rechten. Als u de Zest voor onderhoud of reparaties opstuurt, dient deze indien mogelijk in de oorspronkelijke verpakking (inclusief het binnenste verpakkingsmateriaal) te worden verzonden. Zorg ervoor dat de netvoedingsadapter tijdens het vervoer niet kan bewegen en de eenheid niet kan beschadigen. Indien de eenheid beschadigd wordt ontvangen, zij het door misbruik of accidentele schade, kunnen wij de reparatie eventueel in rekening brengen; wij zullen dan echter eerst contact met u opnemen. Neem voor meer advies contact op met uw distributeur.

Technische gegevens

Specificatie kan zonder vooraankondiging gewijzigd worden.

Lumie Zest

100-240 VAC, 50/60 Hz Lumie voedingsadapter (meegeleverd) ⧈

Bedrijfstemperatuur: 0°C tot 35°C

Opslag-/transporttemperatuur: -25°C tot +70°C

Klasse IIa Medisch apparaat CE 0120

Contact

Lumie is de meest vooraanstaande lichttherapiespecialist in Europa. Onze producten zijn gebaseerd op de meest recente wetenschappelijke studies en wij concentreren ons uitsluitend op lichttherapie en de voordelen daarvan.

Als u suggesties hebt die volgens u onze producten of diensten zouden kunnen verbeteren, of als er een probleem is waarvan wij op de hoogte gebracht zouden moeten worden, belt u dan de Lumie Careline op +44 (0)1954 780500 of stuur een e-mail naar info@lumie.com.

Lumie, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Engeland.

Lumie is een gedeponeerd handelsmerk van:
Outside In (Cambridge) Limited met rechtspersoonlijkheid in Engeland en Wales.
Registratienummer: 2647359. BTW-nr.: GB 880 9837 71.

Distributor details:

lumie®

Lumie is a registered trademark of:
Outside In (Cambridge) Ltd
3 The Links, Trafalgar Way
Bar Hill
Cambridge CB23 8UD
UK

Bodyclock is a registered trademark of
Outside In (Cambridge) Ltd.

© Lumie 2013

Zti1309